



"Uma vida feliz não é sermos alegres o tempo todo" >6



Flu atropela por 7 a 0 e vai à final do Carioca >32



Hoje tem selo e pôster para concorrer a kit de chocolate >7 e 29

a TRIBUNA

R\$ 5,00



Assinatura
Aponte o
seu leitor
de QR code
ou ligue
3323-6333

VITÓRIA-ES | DOMINGO, 19 DE MARÇO DE 2023 | ANO LXXXIII | Nº 28.125 | FUNDADO EM 22/09/1938 | EDIÇÃO DE 40 PÁGINAS

Medicina da beleza atrai 70 mil para clínicas e consultórios

Pesquisa aponta que em um ano a procura por tratamentos cresceu 40%, devido ao avanço da tecnologia e ao maior acesso aos procedimentos cirúrgicos, segundo especialistas. >2 a 4



MARIZA E ISAÍAS fazem caminhadas diárias há seis meses e usam relógios que monitoram a frequência cardíaca

Uso correto do CPF dá até R\$ 100 mil a consumidores >20 e 21

MONGE KENDO BITTI e o grande Buda: união entre budismo e cristianismo reforça a meditação e a busca por autoconhecimento

"Matemática dos passos" para ter vida mais saudável >8 e 9



TRIBUNA TURISMO
Roteiro de belezas e fé nos Caminhos da Sabedoria >10 e 11

Tecnologia abre 178 mil empregos no campo, mas faltam profissionais >18 e 19



FONTE GRANDE
Endividamento de famílias de Vitória alcança recorde histórico. >14



MUNDO DIGITAL
As alternativas para se proteger do golpe dos boletos falsos. >22



PEDRO VALLS FEU ROSA
Omissão estatal e falta de empatia da população com os mendigos. >15



PALAVRAS CRUZADAS
Passatempos, como Sudoku e Diretas, para quem gosta de desafios. >A2



GILMAR FERREIRA
Favoritismo do Fla vem da qualidade dos atletas, e não do valor coletivo. >31

Reportagem Especial

AUTOESTIMA E VAIDADE

Medicina da beleza atrai mais de 70 mil no Estado

Segundo pesquisa, em um ano a procura por procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos cresceu 40% no Brasil

Lerrany Martins

O mercado de tratamentos estéticos no Brasil está em plena expansão e cada vez mais pessoas estão procurando procedimentos que prometem melhorar a aparência, aumentar a autoestima e até mesmo prevenir sinais de envelhecimento.

De acordo com o levantamento da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, em um ano a procura por procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos cresceu 40% no Brasil. Foram mais de 2,7 milhões de procedimentos realizados em 2021. A estimativa é que mais de 70 mil tenham sido no Estado.

Entre as cirurgias, o aumento foi de 25%; enquanto entre os procedimentos não cirúrgicos, o aumento foi de 75% em comparação com 2020.

O avanço da tecnologia, a maior acessibilidade dos tratamentos e a mudança nos padrões de beleza têm sido algumas das justificativas dos especialistas em medicina da beleza para esse aumento.

"A procura pela beleza e melhora do bem-estar é constante. Os tratamentos ficaram mais acessíveis e, assim, o número de procedimentos realizados aumentou bastante", destaca o presidente da Sociedade de Cirurgia Plástica no Estado, Luiz Fernando Vieira Gomes.

O aumento da longevidade no País também tem avançado o número de procedimentos para o rejuvenescimento, segundo o cirurgião plástico Ariosto Santos.

"Houve um aumento da longevidade dos brasileiros, e os pacientes estão cuidando mais de si mesmos para ficarem cada vez mais jovens e saudáveis. Além disso, houve também um aumento das cirurgias bariátricas e, com isso, um aumento também das cirurgias reparadoras, principalmente de braços e pernas", observa o médico.

Já a dermatologista Karina Mazzini tem recebido mais procura por procedimentos faciais. "O preenchimento é muito procurado, os lábios mais carnudos são uma tendência. E não posso deixar de citar os tratamentos de rejuvenescimento, que são procurados até mesmo pelas pessoas mais jovens para prevenir possíveis rugas e linhas de expressão".

Os lasers, bioestimuladores e a toxina botulínica são os procedimentos mais usados para rejuvenescimento, segundo a médica.

CONFIANÇA

"Faria tudo novamente"

A empresária Alina Bianchi, de 38 anos, realizou cirurgias para valorizar sua beleza e sentir-se mais bonita e confiante. Ela conta que a primeira cirurgia foi aos 17 anos, quando colocou próteses nos seios, mas desde então também realizou liposugilação e colocou próteses nos glúteos.

"Acredito que toda mulher deveria considerar uma cirurgia plástica para corrigir aquilo que a incomoda. Isso pode afetar a autoestima da mulher, e quando nos sentimos bem com nós mesmas, tudo fica melhor. Fiquei muito satisfeita com todos os procedimentos que fiz e faria tudo novamente, se necessário", afirma.



DEPOIS



Números

Mais de 2,7 milhões de procedimentos foram realizados em 2021 no Brasil.

Total de procedimentos cirúrgicos **1.634.220**

ROSTO E CABEÇA

Cirurgia de pálpebras	177.240
Aumento de lábios	82.140
Rinoplastia	78.720
Facelift	78.480
Enxerto de gordura - Face	73.860
Levantamento de sobrancelhas	40.140
Lifting do pescoço	36.900
Otoplastia (cirurgia das orelhas)	25.620
Curetagem dos pelos faciais	19.860

SEIOS

Aumento de mama	177.960
Levantamento de seios	105.000
Redução de mama	67.140
Ginecomastia	24.480
Remoção de implantes mamários	23.520

CORPO E EXTREMIDADES

Liposugilação	258.720
Abdominoplastia	128.280
Aumento de nádegas	102.900
Labiotomia	30.480
Lifting do braço superior	27.000
Lifting da parte inferior	18.720
Lifting de coxa	18.720
Elevação de glúteos	17.100
Rejuvenescimento vaginal	13.140
Lifting corporal	8.100

PROCEDIMENTOS MAIS COMUNS

Liposugilação	258.720	15,8%
Aumento de mama	177.960	10,8%
Cirurgia de pálpebras	177.240	10,8%
Abdominoplastia	128.280	7,8%
Elevação do peito	105.000	6,4%

Total de procedimentos não cirúrgicos **1.089.420**

INJETÁVEIS

Toxina botulínica	842.320
Ácido hialurônico	348.000
Hidroxiapatita de cálcio	34.140

REJUVENESCIMENTO FACIAL

Tratamento anti-facelift	44.520
Laser	25.860
Peeling químico	18.480

OUTROS

Tratamento de celulite	38.280
Exatção de gordura não cirúrgica	33.720
Depilação	1.900

PROCEDIMENTOS MAIS COMUNS

Toxina botulínica	842.320	49,8%
Ácido hialurônico	348.000	28,8%
Tratamento anti-facelift	44.520	4,1%
Tratamento de celulite	38.280	3,5%
Cálcio hidroxiapatita	34.140	3,1%

Fonte: Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (SICPE)

Reportagem Especial

AUTOESTIMA E VAIDADE

Brasil é o 2º país no ranking de plásticas

O Brasil só perde para os Estados Unidos em número de procedimentos estéticos realizados em 2021 e fica em segundo lugar no ranking, à frente de Japão e China, segundo os dados divulgados pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

A aplicação de toxina botulínica, o famoso botox, e o ácido hialurônico são os procedimentos mais feitos no Brasil, seguidos de lipos aspiração, abdominoplastia e aumento de nádegas.

"Hoje, as pessoas querem parecer mais jovens. A maior parte preza pela naturalidade, ou seja, quanto menos parecer que algum procedimento foi realizado, melhor. E além das cirurgias realizadas no corpo, a face tem recebido muita atenção. A procura por procedimentos definitivos para deixar a aparência mais jovem tem aumentado muito nos últimos anos", destaca o cirurgião plástico William de Castro.

Segundo ele, hoje é possível realizar procedimentos cirúrgicos que quase não deixam cicatrizes. "São cortes bem pequenos e a aparência é sutilmente modificada. A mudança é sutil, a aparência ganha uma rejuvenescida. Com essa técnica é possível levantar as sobran-

celhas e reduzir um pouco o caimento das pálpebras, e o olhar já fica mais jovem, deixando o semblante mais leve", destaca.

Outra busca importante, segundo a dermatologista e tricologista Dulcinea Bovo, é por técnicas para diminuir a flacidez que acompanha o processo de envelhecimento.

"Aplicação de bioestimuladores, fios de PDO e tecnologias a laser e ultrassom microfocado. O objetivo é sempre conservar a juventude, postergar características próprias de idades mais avançadas".

De acordo com o biomédico César de Alencar, procedimentos que tratam certas regiões do corpo sem necessidade de cirurgias também têm bastante procura.

"Uma gama de procedimentos minimamente invasivos pode trazer resultados incríveis para pequenas regiões do corpo. Os bioestimuladores trazem resultados para flacidez da coxa, abdômen, braços e pernas. A novidade são os bioestimuladores da região dos glúteos".

Cada vez mais pessoas também procuram resultados mais naturais, segundo a médica Renata Melo. "Os procedimentos mais procurados são os tratamentos menos invasivos e com resultados mais naturais".

ASSOCIAÇÃO DE PROCEDIMENTOS



Ajuda para melhorar imperfeições

A empresária Luana Dantas, 33, não abre mão de se cuidar. Para isso, os procedimentos estéticos estão na lista para deixar o corpo cada vez mais bonito.

"Faço uma associação de procedimentos que me dão um resultado

excelente na perda de medidas e me sinto mais 'sequinha'", conta.

Ela conta com a ajuda da esteticista Sonala Gonçalves, que também já percebeu o aumento da procura em sua clínica. "A maioria busca melhorar as imperfeições que incomo-

dam, como perder gordura localizada, tratar flacidez corporal e, principalmente, o rejuvenescimento facial. Os procedimentos mais pedidos são as drenagens e a corrente russa, que ajudam na eliminação de gorduras localizadas".

TRANSFORMAÇÕES



Cirurgias reparadoras

Há dois meses, a designer de roupas Marissa Gomes Rebelo, 32, conseguiu realizar o desejo de fazer cirurgias estéticas para áreas do corpo que tanto incomodavam.

Ela, que fez cirurgia bariátrica há três anos, quando chegou ao peso ideal resolveu fazer as cirurgias para reparação.

Marissa contou que fez implante de prótese de mama, abdominoplastia, liposcultura e enxerto de gordura no glúteo. "Mas ainda não terminei de fazer todas as cirurgias que quero. Ainda vou fazer braço e pernas. Estou me sentindo muito melhor", disse.



Cuidados

A administrativo financeiro Vanessa Santos, 44, contou que é bem vaidosa e adora se cuidar. Além de aplicação de colágeno, massagens modeladoras e aplicação de botox, ela também fez abdominoplastia e mastoplastia com prótese. "Estou apaixonada! Sempre gostei de me vestir bem, porém o abdômen não me favorecia, meu sonho era vestir roupa e me sentir melhor. Fiz abdominoplastia com liposcultura. Então, para ficar harmônico, fiz a cirurgia nas mamas. A gente tem que se cuidar, e isso chega, então tanto que ajudar o corpo reagir", brincou.



Mais homens procuram tratamentos estéticos

A busca por procedimentos estéticos está cada vez maior entre os homens. Mudanças de paradigmas e quebras de tabus na sociedade têm feito com que os homens assumam sua vaidade e, com isso, procurem soluções cirúrgicas e não cirúrgicas para melhorar a aparência e a autoestima.

Um exemplo é o cantor sertanejo Matheus Aleixo, que faz dupla com Kauan. Ele fez lipos aspiração em fevereiro e surpreendeu os seguidores com a transformação.

Há 12 anos, segundo o cirurgião plástico Ariosto Santos, os homens eram 3% do número total de pacientes de cirurgias plásticas. Hoje, eles representam 20%.

Para a dermatologista Dulcinea Bovo, os homens também estão querendo se sentir mais jovens.

"Aplicação de toxina botulínica, melhora do contorno facial com aplicação do ácido hialurônico e tecnologias para estímulo do colágeno são procedimentos muito procurados pelos homens. Uma preocupação particular fica por conta da calvície em grande parte deste público, que busca tratamentos e procedimentos auxiliares para o aumento da densidade capilar ou até mesmo um implante".

A médica Renata Melo também percebe o aumento de pacientes homens em seu consultório buscando, principalmente, por tratamentos que amenizem a ação do tempo. "Os tratamentos mais procurados por eles são os bioestimuladores de colágeno, a blefaroplastia não cirúrgica e o novo ácido hialurônico 100% puro".



O ANTES e depois do sertanejo Matheus, que fez lipos aspiração em fevereiro

Reportagem Especial

AUTOESTIMA E VAIDADE

“Vivemos um momento de hipervalorização da beleza”

Médicos apontam que as redes sociais trazem exposição e cobrança e que é preciso cuidado para encontrar equilíbrio

Os brasileiros são famosos por sua vaidade há anos, mas, com a evolução das redes sociais, a valorização da beleza tem chegado a níveis preocupantes. Segundo especialistas, pode ser o lado ruim da corrida aos consultórios e clínicas.

“Hoje vivemos um momento de hipervalorização da beleza. As selfies e exposição nas redes sociais, por exemplo, também contribuem para o aumento das cirurgias no País. É preciso cuidado para encontrar equilíbrio”, alerta o cirurgião plástico Ariosto Santos.

O médico observa que as redes sociais trazem exposição e cobrança por beleza que, por muitas vezes, podem ser até impossíveis.

Para a dermatologista Karina Mazzini, o brasileiro é um povo que valoriza a beleza, o que não é uma característica ruim, apenas um traço cultural. Mas isso aumenta a pressão, segundo ela, para ter um “corpo perfeito” e atrair.

“Por consequência disso, nós somos um país que investe muito na beleza, em tecnologia e comércio nessa área. E aí isso é uma forma também de estimular essa procura por tratamentos estéticos”.



ARIOSTO SANTOS diz que selfies e exposição nas redes sociais contribuem para o aumento das cirurgias no País

No entanto, a exposição pode ter dois lados, um bom e um ruim, como pontua o médico.

“As pessoas passaram a cuidar mais da pele, da beleza em si e a se preocupar mais com isso, e é uma vantagem. O lado ruim é que, às vezes, essa preocupação se torna exagerada, a cobrança alheia aumenta, todo mundo opina sobre a aparência de todo mundo e isso leva as pessoas a querer atingir padrões estéticos insustentáveis”.

O exagero também é um dos lados ruins dessa procura, na opinião da dermatologista Ana Flávia Lemos.

“Infelizmente, tenho visto muitos exageros em procedimentos. Acho que esse exagero leva ao arrependimento, porque um tratamento estético, quando bem feito, não vai ter o arrependimento”.

E continua: “Por isso, as pessoas não devem buscar o profissional que vai fazer o procedimento ape-

nas pelo ‘antes e depois’ publicado nas redes sociais. É preciso buscar referências”.

A médica Renata Melo lembra que, mesmo em procedimentos de beleza, é preciso buscar bom senso. “Peça orientação, veja o que incomoda mais, o que quer melhorar. Caso sejam muitas mudanças a serem feitas, converse, dialogue e busque a opinião de um médico sobre o que realmente precisa ser feito a princípio”.

OPINIÕES



“A procura pela beleza e melhoria do bem-estar é uma constante e os tratamentos estão mais acessíveis”

Lula Fernando Vieira, pres. SBCP-ES



“Não há problema em querer corrigir uma coisa ou outra, mas não podemos perder o controle e buscar atingir o ‘perfeito’”

Karina Mazzini, dermatologista

Movimento para retirar próteses

A cada ano aumenta o número de pessoas que decidem reverter procedimentos estéticos, como a retirada de próteses de seios e até remoção de preenchimento, como fez a humorista Gessica Kayme Rocha, a GKay.

Segundo a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, em 2021 foram 23.520 remoções de implantes mamários no Brasil. “Minha percepção é de que aos poucos as pessoas foram percebendo que a real beleza está em um resultado mais natural, com preservação e valorização das características individuais de cada um”, observa a dermatologista Dulcinea Novo.

Para ela, os tratamentos devem ser personalizados. “Acredito que as pessoas que estão buscando reverter resultados de procedimentos anteriores na prática continuam buscando uma melhora na autoestima”.

A dermatologista Karina Mazzini concorda com o movimento que valoriza a naturalidade. “Depois de muito tempo, a gente tem visto agora um movimento a favor da naturalidade, sobre valorizar a lo-



GKAY antes e depois de retirar o preenchimento labial, mais naturalidade

dividualidade de cada um. Isso talvez esteja acontecendo porque o exagero estava tão grande que a beleza se perdeu, era todo mundo muito padronizado e igual, as pessoas perderam a individualidade. Por isso que, nós profissionais, temos buscado técnicas que mantenham o equilíbrio e deixem a pessoa naturalmente bonita”.

Outro tipo de cirurgia que também vem crescendo é o rejuvenescimento vaginal. O Brasil já é o segundo no ranking de procedimen-

tos desse tipo.

Especialista em cirurgia íntima, a ginecologia regenerativa, Luara Rodrigues conta que a novidade é a utilização de fios de PDO para o lifting de púbis.

“É indicado quando existe uma alteração estética perceptível pela queda dos tecidos. As queixas das pacientes vão desde o desconforto quando em uso de biquíni ou roupas mais justas até na vida íntima do casal”, disse a especialista Luara Rodrigues.

Lentes de contato nos dentes chamam atenção

Os dentes branquinhos e retilhos dos famosos também têm chamado atenção. O segredo, segundo os dentistas, são as facetas, também conhecidas como lentes de contato para os dentes.

“Em questão de dentes, de sorriso, a gente tem os tratamentos mais estéticos que estão super em alta, que são as lentes de contato e os tratamentos ortodônticos, que melhoram o alinhamento e o nívelamento dos dentes, e o tratamento ortodôntico invisível, feito com aparelhos invisíveis”, explica a cirurgião-dentista Catarina Riva.

Mas a especialista alerta que, além de bonito, é necessário ter um sorriso funcional. “Então ele tem que contribuir, é um tripé: saúde, estética e função”, destaca.

O aumento da exigência estética dos pacientes tem sido cada vez mais frequente nos consultórios odontológicos, segundo a cirurgião-dentista Lívia Leão. “A integração da estética do sorriso com a face, ou seja estética orofacial, é responsável por buscar o equilíbrio entre a relação estética e funcional do



CATARINA RIVA: sorriso funcional

rusto e sorriso do paciente”.

A ortodontista Layana Degli Esposti destaca que, muitas vezes, o paciente chega ao consultório procurando um tratamento estético, mas na verdade precisa de um funcional primeiro.

“Os procedimentos estéticos mais procurados são as facetas. Às vezes, o paciente vem procurando a estética e o tratamento tem de ser muito além disso. Um sorriso bonito e saudável abre muitas portas”.

NOVO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DA TERCEIRA IDADE DE JARDIM CAMBURI

Sinônimo do cuidado e do respeito
da Prefeitura de Vitória com a melhor idade.

A arquitetura do prédio contempla três pavimentos com:
banheiros acessíveis, vestiários, copa, piscina, salas multiuso,
hall para exposições, cozinha e elevador.

Haverá também salas para funcionamento das coordenações do Cras
e Creas, permitindo aos idosos acesso facilitado aos serviços da
Assistência Social de Vitória.

**Tudo para garantir o máximo
de bem-estar aos frequentadores.**



Cotidiano

FALE COM A EDITORA MARCELA BRANKI

E-MAILS: cotidiano@tribuna.com.br / publico@tribuna.com.br

RENATA RIVETTI ESPECIALISTA EM CIÊNCIA DA FELICIDADE

“Uma vida feliz não é sermos alegres o tempo todo”

Especialista explica que a felicidade é uma construção de hábitos e escolhas positivas e não de viver uma perfeição

Lorrany Martins

O Dia Internacional da Felicidade será comemorado em todo o mundo amanhã. A data foi instituída pelas Nações Unidas com o objetivo de fazer com que as pessoas percebam a importância da felicidade na vida.

Segundo a administradora e especialista em Felicidade Corporativa e Liderança Positiva Renata Rivetti, ao contrário do que a maioria pensa, a felicidade é simples, mas difícil de ser colocada em prática. Renata ressalta que a felicidade é feita das escolhas do dia a dia. Não significa ter uma vida perfeita, mas ter hábitos positivos.

A TRIBUNA - O que é a Ciência da Felicidade?

RENATA RIVETTI - A Ciência da Felicidade é um campo de estudo que busca entender quais aspectos da vida são importantes para florescermos. Nas últimas décadas, com a evolução da neurociência e da psicologia, o estudo da felicidade se tornou mais científico. Pesquisadores começaram a sair da subjetividade do tema para entender o que de fato fazia uma pessoa mais feliz do que outra.

Nesta visão mais científica, o conceito de felicidade passa por encontrarmos equilíbrio em uma vida com emoções positivas, engajamento e significado. Seria olhar para a vida hedônica de prazeres equilibrando um outro aspecto tão essencial, que é a vida de virtudes, autorrealização e significado.

> Como essa ciência interfere no nosso dia a dia?

Uma vida feliz não é sermos alegres o tempo todo. Isso não existe, é uma positividade tóxica. Precisamos acolher nossas emoções positivas e negativas e encontrarmos

sentido para nossas escolhas. Uma vida feliz é uma construção de hábitos e escolhas positivas.

Quando nos comprometemos em encontrar melhores escolhas para nossas vidas, e não em buscar a felicidade, temos melhores resultados em todos os aspectos.

A felicidade é uma questão de saúde emocional e bem-estar físico. É cientificamente comprovado que pessoas felizes adoecem menos.

Além disso, se sentem mais saudáveis do que pessoas que nutrem sentimentos e emoções negativas. Têm melhores relações e mais sucesso em suas carreiras. Precisamos inverter a equação. O sucesso não é a chave para a felicidade. A felicidade é a chave para o sucesso, já dizia Albert Schweitzer.

> Quais são as descobertas mais recentes da ciência sobre a “química da felicidade”?

Uma das grandes pesquisadoras do tema, a doutora Sonja Lyubomirsky, junto com outros pesquisadores conseguiu avaliar aspectos que determinam nossa felicidade.

Em seus estudos, ela concluiu que grande parte da nossa felicidade vem de uma predisposição genética, um set point - ponto de partida da felicidade que todos nós temos. Um segundo aspecto, que determina uma parte pequena da nossa felicidade, são as circunstâncias externas da nossa vida.

O terceiro aspecto e a notícia mais importante para nós é que os pesquisadores descobriram que uma parte significativa vem das nossas atividades intencionais.

Ou seja, se nos dedicarmos e nos esforçarmos com escolhas e hábitos diários podemos sim ter uma vida mais feliz. Claro que essa análise traz uma visão privilegiada, pois pessoas que não têm neces-

“Felicidade é uma questão de saúde emocional e bem-estar físico. É cientificamente comprovado que pessoas felizes adoecem menos”



RENATA diz que felicidade é simples, mas difícil de ser posta em prática

dades básicas atendidas têm mais chances de passarem por desafios que tragam mais infelicidade.

Para as pessoas que têm as necessidades básicas atendidas, é preciso entender que para ser feliz é necessário autoconhecimento, autorresponsabilidade e disciplina.

> Qual é o caminho da felicidade para a ciência?

Martin Seligman, pai da psicologia positiva, criou um modelo de cinco pilares chamado PERMA, que mensuram nosso bem-estar.

O primeiro pilar são as emoções positivas, que é ter uma vida agradável. Diversos estudos científicos comprovam que as experiências que nos trazem prazer,

“Se nos dedicarmos e nos esforçarmos com escolhas e hábitos diários podemos sim ter uma vida mais feliz”

como passear, namorar, estar com amigos, meditar, rir, produzem efeito positivo no cérebro, o que aumenta o humor e o bem-estar.

O segundo pilar é o estado de flow: quando realizamos ações que nos sentimos engajados e não percebemos o tempo passar.

O terceiro pilar são as relações

PERFIL

Renata Rivetti

> ADMINISTRADORA pela FGV-EAESP, com pós-graduação em Psicologia Positiva pela PUC-RS e especialização em Estudos da Felicidade na Happiness Studies Academy (Tal Ben-Shahar).

> ATUA no desenvolvimento de pessoas. É especializada no tema da Felicidade no Trabalho.

> É DIRETORA e consultora da Reconnect Happiness at Work, palestrante e professora do MBA Isaac Libson de Felicidade Organizacional.

positivas. Ter pessoas com as quais nos preocupamos e que se preocupam conosco e com as quais compartilhamos a vida.

O quarto pilar fala de significado. Todos precisamos de um chamado, uma missão na vida, um porquê. E, por fim, o quinto são as realizações. De nada adianta sonhar e idealizar novas atividades e não realizá-las.

> Como evitar cair na armadilha da positividade tóxica?

Não podemos achar que a vida não trará desafios ou que não podemos ter emoções negativas. Isso nos leva a uma positividade tóxica, que nos traz ainda mais ansiedade e, consequentemente, infelicidade.

Não devemos buscar a felicidade e sim encontrar hábitos, atitudes que nos levem para uma vida com mais emoções positivas, engajamento, melhores relacionamentos, significado e realização.

> A cada dia há mais pessoas com depressão. Por que isso acontece? Há como reverter?

Estamos buscando a felicidade da forma e nas escolhas erradas. Há um grande mito da felicidade, como diz a pesquisadora Sonja Lyubomirsky, que fala que “seremos felizes quando...”. E de fato acreditamos que seremos felizes quando conquistarmos algo, como uma casa maior, o carro importado, uma promoção no trabalho.

Tudo isso é bom, nos movimenta, nos traz novos desafios e um pico de felicidade, mas não é duradouro. Então, podemos ter essas conquistas, porém não podemos depositar a nossa felicidade nas circunstâncias externas somente.

A verdade é que a felicidade é simples. Tem a ver com com sermos verdadeiros conosco e nos conhecermos, termos o que sonhar, fazermos atos de bondade constantes, sermos positivos, cuidarmos do emocional, espiritual, intelectual, físico e das nossas relações.

TEMPO NA GRANDE VITÓRIA

HOJE	AMANHÃ	TERÇA
PROBABILIDADE DE CHUVA 83%	PROBABILIDADE DE CHUVA 67%	PROBABILIDADE DE CHUVA 90%
30° 22°	31° 22°	32° 21°
Sol com previsão de 8 mm de chuva a qualquer hora	Sol com previsão de 5 mm de chuva à tarde e à noite.	Sol com previsão de 5 mm de chuva à tarde e à noite.

FASES DA LUA				SOL
MINUANTE DE AMANHÃ	NOVA DE TERÇA A 27/03	CRESCENTE DE 28/03 A 05/04	DIA DE 06/04 A 12/04	NASCENTE 05h44
AS MARES				POENTE 17h53
PORTO DE VITÓRIA		PORTO DE TUBARÃO		
BAIXA 02:00 (1,9m)	BAIXA 07:00 (0,3m)	BAIXA 02:00 (1,3m)	BAIXA 07:00 (0,3m)	
ALTA 08:00 (1,8m)	ALTA 13:00 (-0,1m)	ALTA 03:00 (1,3m)	ALTA 08:00 (-0,1m)	

Cidades

Hoje tem selo e pôster para concorrer a kit de chocolate

Cinco leitores que capricharem na pintura vão ganhar superkits para celebrar a Páscoa. Pessoas de todas as idades podem participar

Fernanda Coutinho

O pôster para colorir e o primeiro selo da promoção "Páscoa Colorida A Tribuna", em que cinco leitores serão premiados com superkits de chocolate, estão publicados hoje no jornal **A Tribuna**.

A publicação do pôster ocorre somente hoje, e os selos estarão nas edições impressas de hoje até o próximo domingo. Podem concorrer pessoas de qualquer idade, não somente crianças.

A auxiliar administrativa Naiana Martha da Silva, 36, conta que a filha Laura da Silva Cardoso, 10, está empolgada com a promoção. "É uma forma de incentivar a criança com a pinhara", afirma a mãe.

Perguntada se prefere pintar ou comer chocolate, Laura fica em dúvida. "Gosto do chocolate, mas de pintar eu também gosto", diz.



A AUXILIAR
administrativa
Malena Martha
da Silva, 36, e
a filha Laura da
Silva Cardoso,
10, estão
empolgadas
com a
promoção:
incentivo
à pintura

Os participantes terão até o dia 28 para entregar o pôster completo na sede da **Rede Tribuna**, no bairro Ilha de Santa Maria, Vitória. Também há a opção de enviá-lo pelos Correios. Serão aceitas as correspondências entregues até o dia 28.

O verso de cada pôster deverá estar preenchido com os dados pessoais do participante.

De acordo com a supervisora de Marketing da **Rede Tribuna**, Ga-

briela Veronez, a ideia é que pessoas de todas as idades participem da promoção, sem limite de participações e, além disso, que o público mais jovem se familiarize com o jornal.

"É importante chegarmos a um público mais jovem, fazer crianças e adolescentes manusearem o jornal, criar o hábito para que o jovem se interesse, por exemplo, por um grande assunto", avalia.

Os leitores podem enviar quantos pôsteres quiserem para o concurso cultural, porém, cada ilustração deve estar completa, com todos os selos.

Serão selecionados os desenhos mais bem pintados e coloridos. O julgamento será feito por uma comissão da **Rede Tribuna**. O resultado sai no dia 2 de abril, no jornal **A Tribuna**, e os ganhadores serão notificados por telefone.

SAIBA MAIS

Para todas as idades participarem

É preciso colorir e colar selos

- A PROMOÇÃO terá início hoje e premiará cinco leitores com superkits de chocolate.
- PARA PARTICIPAR, é preciso colorir e colar sete selos no pôster, que será encartado no jornal **A Tribuna** hoje.
- O PÔSTER será publicado só hoje.
- OS SELOS serão publicados nas edições impressas de hoje até o dia 28.
- DEPOIS DE PREENCHER o verso do pôster com os dados pessoais, é preciso colorir o material e completá-lo com os selos da promoção.
- É NECESSÁRIO entregá-lo até o dia 28, na sede da **Rede Tribuna**, no bairro Ilha do Santa Maria, em Vitória.
- O PARTICIPANTE também pode enviá-lo pelos Correios para: Promoção Páscoa Colorida, Rua Joaquim Plácido da Silva, 225, Ilha do Santa Maria, CEP 28051-900, Vitória-ES.
- SERÃO ACEITAS as correspondências que forem entregues até o dia 28.
- A PROMOÇÃO é para participantes de todas as idades. Os leitores podem enviar quantos pôsteres quiserem para o concurso cultural.
- SERÃO SELECIONADOS os desenhos mais bem pintados e coloridos. O julgamento será feito por uma comissão da **Rede Tribuna**.
- O RESULTADO sai dia 2 de abril, no jornal **A Tribuna**, e os ganhadores serão notificados por telefone. A entrega do prêmio será feita no mesmo dia, em evento no Parque da Cidade, na Serra.

Fonte: Rede Tribuna.



**SÃO 50 ANOS DE
DESAFIOS E VITÓRIAS E
ALMEJAMOS MUITO MAIS!**

Nossa gratidão a todos clientes,
parceiros e colaboradores que
fizeram parte de nossa história.

Obrigado!

www.tracomal.com.br

50
ANOS

SAÚDE E BEM-ESTAR

“Matemática dos passos” para ter vida mais saudável

Organização Mundial da Saúde recomenda 10 mil passos por dia ou 150 minutos de atividade física moderada por semana

Fernanda Coutinho

É comum que pessoas sedentárias pensem que são necessários grandes esforços para iniciar uma atividade física ou mantê-la. Ocorre que a caminhada tem seus benefícios comprovados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que recomenda 10 mil passos por dia ou 150 minutos de atividade física moderada por semana.

Realizada de uma forma adequada e regular, de acordo com especialistas, favorece o sistema imunológico, previne doenças cardiovasculares e a demência.

A cardiologista Tatiane Emerich observa que a caminhada é uma prevenção para todo o tipo de doença, inclusive para o câncer. Os benefícios podem ser sentidos já no primeiro dia, uma vez que o organismo libera um hormônio chamado endorfina, que causa bem-estar e, consequentemente, reduz o estresse.

“Pessoas que já tiveram um problema cardiovascular não precisam ter medo de fazer exercício, desde que passem por uma avaliação adequada. Mas ficar parado também é prejudicial. O ideal é fazer na medida certa”, avalia.

O cardiologista Pietro Lima, do Instituto do Coração, explica que, por exemplo, na corrida chega um momento em que o gasto energético é tão grande que

Acelerar o metabolismo

O casal formado pelo vendedor e atleta de fisiculturismo Marcelo de Jesus Oliveira, 33 anos, e a professora de inglês Consuelo Neves, 39, mantêm o hábito de caminhar junto todos os dias na orla de Itaipava.

“Caminhar para acelerar o metabolismo e a gordura queimar”, diz Marcelo. Já Consuelo vê no marido um incentivo. “Ele me incentiva. Melhorou meu condicionamento”.

a pessoa perde músculo. Segundo ele, a caminhada consome menos músculo e mais gordura.

“Com a caminhada, ganha-se massa magra, perde-se massa gorda e não perde músculo. Tanto que os grandes fisiculturistas usam termogênicos e fazem caminhada ou bicicleta para perder gordura tão rápido daquela forma. Agora, tem que lembrar que tem uma dieta equilibrada”.

A neurologista e professora da Multivix Soo Yang Lee observa que estudos recentes mostram que as pernas, mais precisamente as panturrilhas, são consideradas o “segundo coração” e, por isso, a caminhada ajuda a prevenir a demência.

“Quando você faz uma atividade aeróbica, você melhora a circulação sanguínea no cérebro. E com isso você melhora a oxigenação, porque uma das causas de levar a uma morte de neurônios é a falta de circulação”, afirma Soo Yang.

O QUE DIZ A OMS?

30 minutos
DIÁRIOS DE EXERCÍCIOS

10 MIL
PASSOS
POR DIA

150 minutos
A 300 MIN. POR SEMANA DE
ATIVIDADE MODERADA

OPINIÕES



“Pessoas que já tiveram problema cardiovascular não precisam ter medo de exercício, desde que passem por avaliação”

Tatiane Emerich, cardiologista



“Quando você faz uma atividade aeróbica, você melhora a circulação sanguínea no cérebro. E, com isso, melhora a oxigenação”

Soo Yang Lee, neurologista

CÁLCULOS

1 Vinho

UMA TAÇA
(250 ML)

São necessários 5.575 passos em uma caminhada de 49 minutos para queimar as 225 calorias da bebida.



4 Gim tônica

(25 ML DE GIM E
75 ML DE TÔNICA)

São necessários 2.650 passos em uma caminhada de 21 minutos para queimar as 100 calorias da bebida.



2 Cerveja lager

UMA GARRAFA
(330 ML)

São necessários 5.385 passos em uma caminhada de 43 minutos para queimar as 200 calorias da bebida.



5 Champagne

UMA TAÇA
DE 125 ML

São necessários 2.520 passos em uma caminhada de 19 minutos para queimar as 90 calorias da bebida.



3 Vodka

UM DRINQUE DE
VODKA (25 ML)
COM SUCO DE LARANJEIRA (100 ML)

São necessários 2.720 passos em 22 minutos para queimar as 110 calorias da bebida.



6 Cidra

UMA GARRAFA
(665 ML)

São necessários 5.870 passos em uma caminhada de 51 minutos para queimar as 240 calorias da bebida.



Fonte: Pesquisadores do aplicativo WeWard.

Cidades

SAÚDE E BEM-ESTAR

Aplicativos para ajudar na caminhada

Os aplicativos para ajudar o monitoramento da quantidade de passos, calorias, distância percorrida, batimentos cardíacos, entre outros, estão fazendo a cabeça de quem adota caminhada como atividade física. O casal de aposentados Maria Cardoso Duarte Sobrosa, 55, e Isaias de Sousa Sereia, 68, tem o costume de fazer caminhadas diárias há cerca de seis meses. E eles

usam relógios smartwatches.

"Usamos o aplicativo para monitorar os batimentos cardíacos e acompanhar o ritmo da caminhada", conta Isaias.

Isaias explica que é hipertenso e percebe os benefícios dos passos diários. "Gosto muito de fazer musculação e fazendo caminhada melhora o condicionamento, fico menos cansado e tenho mais disposição e força", avalia.

A personal trainer Andréia Garcia destaca que entre os benefícios da caminhada estão o fortalecimento da musculatura, o auxílio na perda de peso e a melhora no condicionamento físico.

"Peço que meus alunos façam caminhada diária. Quando não conseguem ao ar livre, peço que caminhem na esteira. Não abro



MAFEZA E ISAIAS usam smartwatches, acessórios que permitem monitorar diversas variáveis importantes, como passos percorridos ao longo do dia e a frequência cardíaca.

mão", afirma Andréia.

De acordo com o profissional de Educação Física Christian Rosa, os principais aplicativos gratuitos são o Strava, Nike Run e Asics runkeeper. "Possibilitam ao usuário analisar a distância percorrida e rela-

cionar com o tempo utilizado. Por exemplo: 6 km por hora seria em um ritmo de 10 min por km, o que já é uma boa referência de velocidade para iniciantes."

Christian Rosa explica que os smartwatches são acessórios que

permitem monitorar diversas variáveis importantes para mensurar o condicionamento físico, como passos percorridos ao longo do dia, frequência cardíaca (controlar a intensidade de suas atividades) e consumo calórico por atividade.



EMAGRECIMENTO

Recuperação

O empresário Felipe Fernandes Bordeuzi, 34, que tem o hábito de fazer caminhada diariamente, fez atividade física até contrair a covid-19. Devido às sequelas da doença, ficou com dificuldades respiratórias e não con-

segua fazer exercícios. De angústia, ele ganhou e já recuperou a forma física com a caminhada.

"Voltei a caminhar há seis meses e me sinto jovem. Não conseguia subir 50 degraus. Paralelo 10 quilos e não mais já corri 5 quilômetros", afirma.



DE OLHO NA SAÚDE

Contando os passos

A assistente social Bianca Barcião Rodrigues, 45, tem o hábito de caminhar diariamente e usa relógio smartwatch para medir a quantidade de passos dados e calorias perdidas.

"Estimulei a gente a monitorar nossa evolução. Quanto mais a gente observa, vai criando um parâmetro e se estimula a se desafiar mais. Usamos só porque é moderno, mas com um objetivo que, neste caso, é a saúde".



MAIS DISPOSIÇÃO

Até aos domingos

O empresário Luiz Antônio Paivoto, 47, tem o hábito de caminhar com a mulher, a gerente comercial Fabiana Sardenberg, 45. Antônio mantém o hábito de caminhar todos os dias pela manhã há cerca de 10 anos.

"Caminhar até aos domingos. O corpo pede. Minha mulher começou há dois anos, por orientação médica. Caminhar deixa a gente mais disposto, dá mais qualidade de vida", afirma o empresário, que costuma caminhar no calçadão da Beira-Mar.

OPINIÃO



“Se a pessoa está com excesso de peso e fora de condicionamento, o ideal é começar com a caminhada para evitar lesões. É uma atividade física que melhora a aptidão cardiorrespiratória”

Christian Rosa, profissional de Educação Física

CONFIRA AS DICAS

A caminhada saudável

1 **MANTENHA** seu abdômen contraído para ficar com uma postura ereta, evitando dor na lombar e no pescoço, porque a tendência é que o corpo se projete para a frente.

2 **USE UM TÊNIS** respirável, não pode ser muito fechado. É necessário que tenha uma estrutura para suportar o peso da pessoa. E que tenha amortecimento, que geralmente é proporcional ao valor do tênis.

3 **VISTA ROUPAS LEVES**, preferencialmente de cores claras.

4 **HIDRATE-SE** em caminhadas com tempos maiores de 30 minutos. Se passar de uma hora, essa reposição deve ser feita com isotônicos ou água de coco.

5 **É NECESSÁRIO** usar protetor solar, dependendo do horário em que for caminhar, óculos escuros e viseira.

6 **IMPORTANTE SABER** respeitar o ritmo de cada pessoa. Geralmente, os profissionais indicam a cam-

inhada como atividade física para pessoas sedentárias, em detrimento a outras de maior impacto, como a corrida, para evitar lesões músculo-esqueléticas.

Foto: Christian Rosa, profissional de Educação Física



TÊNIS com amortecedor é o ideal para praticar a atividade física

Roteiro de fé e beleza nos Caminhos da Sabedoria

Você sabia ?

O grande Buda, foi inaugurado em 2020, com 25 metros de altura, sendo o 2º maior do mundo, e recebe 50 mil visitantes por mês. A estatua possui por trás uma escultura de uma mulher, com equipamentos de alta tecnologia, pelo grupo Olinha, a escultura da primeira pele sempre capta a Polítona.

Trajetória com 108 km de caminhada em Ibirapá e João Neiva percorre 22 igrejas e um mosteiro. Peregrinos buscam autoconhecimento

Kelly Kalle
Larissa Martins

Caminho de 108 km de peregrinação espiritual que une o budismo e o cristianismo, junto com belas paisagens para contemplação, meditação e busca por autoconhecimento.

Esses são alguns dos atributos do Caminhos da Sabedoria, trajeto feito entre Ibirapá e João Neiva, na região turística dos Imigrantes, no Estado. Ao todo, são 23 pontos de referência histórica, sendo 21 ca-

pelas e igrejas, além do Santuário Diocesano de Nossa Senhora da Saúde e do Mosteiro Zen Muro da Virgem - maiores símbolos de fé e espiritualidade regionais, incluindo o monumento do grande Buda.

"Ibirapá consagra este lugar entre as duas religiões, pois abriga o Santuário, sinal da fé católica, e o primeiro mosteiro não-budista da América Latina", ressalta a gerente regional do Sobras, Carla Bortolotto Bassani.

Ela conta que o Caminhos da Sabedoria é o primeiro trajeto de peregrinação espiritual do Brasil. "Ele tem sido considerado um aquecimento para o Caminho de Santiago de Compostela, na Espanha".

O cenário conta com fazendas centenárias, matas, cachoeiras, vilas italiana e quimbola, vinícolas, fabricas de chocolate, água de coco e estações ferroviárias, com hospedagens oferecidas pelas famílias da região.

O monge Kendo Bitti, vice-abade do Mosteiro Zen Muro da Virgem, explicou que o trajeto foi criado pelo monge Daizu Bitti, abade do mosteiro, ao voltar do Japão, na década de 1980. "Ele nasceu as igrejas e capelas da região para fazer essa peregrinação e agradecer pelas bênçãos cristãs em sua vida", explicou o monge Kendo.

Quando o peregrino chega ao mosteiro, é realizada uma oficina de meditação e apresentadas ensinamentos budistas, como cuidado com a natureza, ética e cidadania e



O MONGE KENDO BITTI mostra a capela Nossa Senhora da Saúde ao lado do grande Buda, unindo religiões

vida harmoniosa em comunidade. "A maioria dos nossos visitantes é cristão. Nosso foco aqui é o crescimento humano. Queremos que, independente da religião, eles saiam daqui pessoas melhores, com ferramentas para seu autoconhecimento", disse Kendo.



PEREGRINOS durante a rota Caminhos da Sabedoria, são bem recebidos, com permissões em propriedades da região de Ibirapá e João Neiva

DICAS IMPERDÍVEIS



“É um caminho de cunho espiritual, onde o peregrino pode ter momentos de contemplações.”

Rosângela Rangel, guia de turismo



“O grande Buda, em Ibirapá, é o 2º maior do mundo. Não deixa de comer o pastel da cidade ao passar por lá.”

Leonor Franco, guia de turismo

Rota turística

Trajetória da peregrinação Caminhos da Sabedoria



Fonte: Mosteiro Zen Muro da Virgem, Prefeitura de Ibirapá, Sobras e guias de turismo

SAIBA MAIS

Caminhos da Sabedoria

O CIRCUITO Caminhos da Sabedoria, criado em 1987, é um diálogo entre o budismo e o cristianismo, o 1º caminho de peregrinação espiritual do Brasil. Passa-se por vilas comunitárias, com mata atlântica, agroindústrias, restaurantes, oficinas e cafés.

O trajeto

- CADA PESSOA e grupo de turismo pode fazer o seu trajeto, mas, em geral, a peregrinação é feita em cinco dias. A orientação é informar ao mosteiro sobre a peregrinação com antecedência pelo telefone (21) 90730-7990.
- DIA 1: Igreja Matriz São Marcos ao Parque Pague Lágua do Vale (14 km).
- DIA 2: Do Parque Pague Lágua do Vale a Pádua (10 km). Este é o dia em que é feita a visita ao grande Buda e ao Mosteiro Zen Muro da Virgem.
- DIA 3: De Pádua à Comunidade Quimbola São Pedro (17 km).
- DIA 4: Da Comunidade Quimbola São Pedro a Santo Antônio (10 km).
- DIA 5: De Santo Antônio a Ibirapá (10 km). O Santuário Nossa Senhora da Saúde é a última parada, fechando o circuito.

TRIBUNA TURISMO

Passeio para provar 30 tipos de queijos

Queijos provolone, parmesão, feitos com vinho, temperos diversos, agnolote, defumados, de origem italiana, francesa, holandesa e inclusive com receitas exclusivas capixabas. Quem é apaixonado por essas delícias artesanais precisa conhecer a nova Rota dos Queijos, em João Neiva.

O trajeto é de cerca de seis quilômetros, com cinco queijarias e mais de 30 tipos de produtos. Várias são de famílias de origem italiana, uma próxima à outra, que também oferecem cafeterias, vinhos, pratos feitos com queijos e produtos desenvolvidos na região.

Proprietários da Queijos Giacomini - local com mais de 20 anos de história - Gabriela Giacomini e Pedro Henrique Borlini contam que a produção foi se aprimorando e hoje possui uma linha de queijos especiais, como o bordô (maturado no vinho), monte negro, com 30 dias de maturação, o roto colonial, com película vermelha e 60 dias de maturação, entre outros.

"Cada queijo tem uma especificação, o tempo de maturação e ainda fazemos o controle de umidade, temperatura e acidez de cada receita. Tudo é feito de forma artesanal. O queijo capixaba e o roto colonial são receitas exclusivas nossas. Já o montanhês é uma receita de João Neiva e quatro quei-

jarias fabricam", explicou Pedro.

Ele contou que ainda neste ano a nova fábrica vai ficar pronta e irá contar com visitação. "Vamos colocar um vidro na lateral e as pessoas vão poder acompanhar a fabricação. Mas hoje, na loja, apresentamos a queijaria e os produtos".

Outro local com queijos finos e gourmet é a Vila Veneto Queijaria e Bistrô. Os proprietários Roberto Cuzzini e Renata Ravani pretendem criar uma visitação em toda a propriedade, para mostrar desde a retirada do leite até o final da fabricação dos queijos com expectativa para o segundo semestre.

Roberto frisou ainda que trabalha com receitas francesa, italiana e até holandesa. "Nos também levantamos a bandeira do queijo original de João Neiva. Temos o fermento com tecnologia de etiqueta comestível. Outra opção quando dos clientes é o queijo veneto gourmet, muito usado na gastronomia, com 30 dias de maturação, macio e de sabor forte".

Guia de turismo em João Neiva e um dos diretores da Secretaria de governança da Região dos Imigrantes, Edmar Antonio Pinto, conta que há passeios com 16 quilômetros de caminhada para a Rota dos Queijos, com uma parada para almoço em uma das queijarias e visita às outras quatro.



GABRIELA Giacomini e Pedro Henrique Borlini fabricam mais de 30 tipos de queijos para os clientes em João Neiva

ROTA DOS QUEIJOS

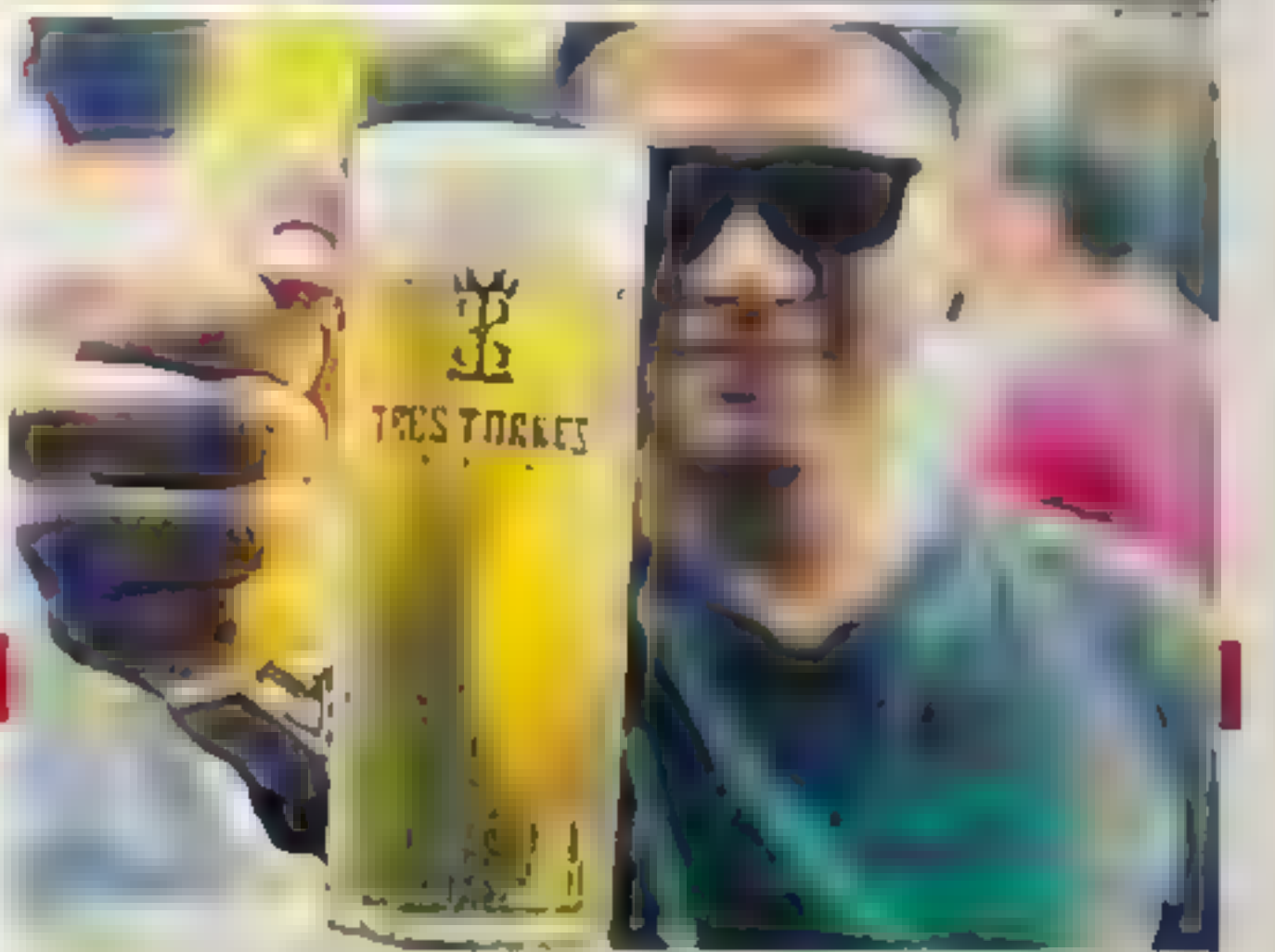
As queijarias

- > DEL CALO
- > VILA VENETO QUEIJARIA E BISTRÔ
- > LECANTINE
- > DO TRÊVO
- > QUEIJOS GIACOMINI

Passeio

- > O TRAJETO tem 16 km. Há grupos que fazem caminhadas pela região para conhecer os locais e paisagens.

INDUSTRIALIZAÇÃO



Cervejas premiadas

Em João Neiva, há uma das melhores cervejarias artesanais do Espírito Santo, com três rótulos premiados pelo Festival de Cerveja Artesanal de Blumenau, Santa Catarina e Três Torres Cervejaria.

Fundado por três irmãos, o local também tem restaurante. "Nosso

diferencial é a qualidade do começo ao fim do processo. Essa é a quarta vez que participamos e todos os anos fomos premiados. Temos recebido muito turistas e o que eles mais gostam é de degustar as cervejas", apresenta o sócio-administrador Fabrício Torri.

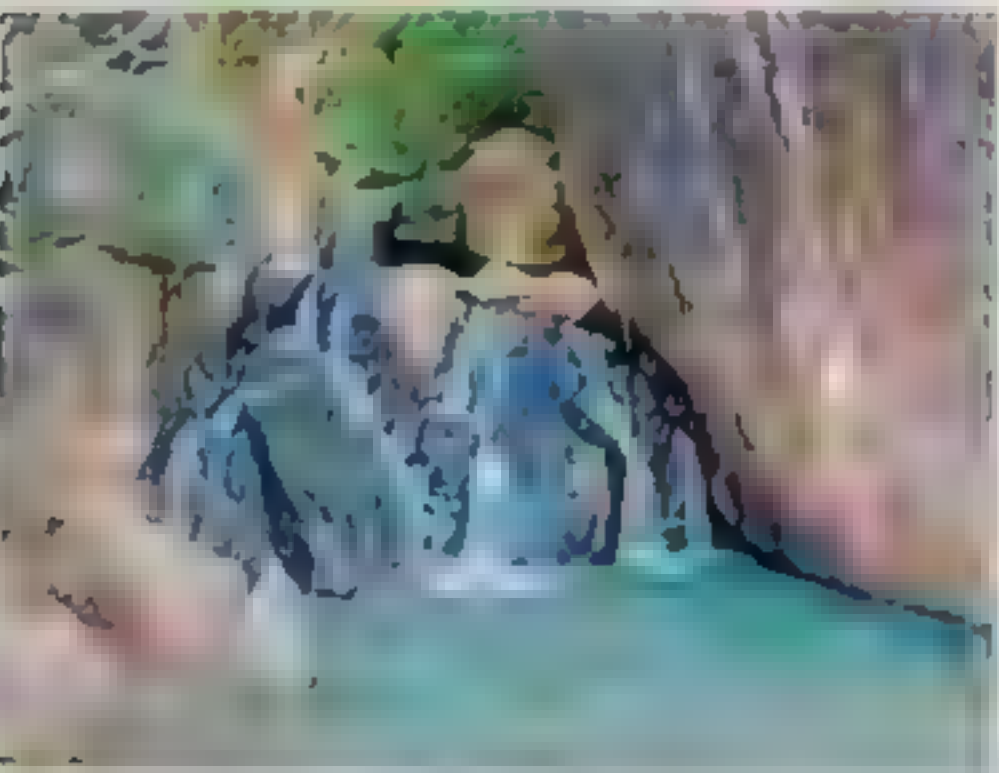
OUTROS PONTOS TURÍSTICOS



UMA RAZÃO em formato de dinossauro virou uma curiosa atração em João Neiva: no Rio Piraqueçu, no Caminho de Santo Antônio, rota turística do município.



O CIRCUITO COLIBRI é um roteiro com seis trajetos de caminhadas, que percorre Ibirapu, João Neiva e Santa Teresinha. Na trilha, edificações históricas e gastronomia são destaques.



A GRUTA DO MORCEADO, em João Neiva, faz o maior sucesso. O local é pequeno, mas conta com uma beleza que encanta os visitantes: possui uma cachoeira dentro dele.



O CASARÃO dos Violinos, que era uma fábrica de arcos para violinos, atualmente é uma pousada. Foi construído há mais de 100 anos e hoje expõe diversos instrumentos musicais.



O SEGUNDO maior jacintá rosa do Brasil fica em João Neiva, com 47 metros de altura e 12,5 metros de circunferência. Para abraçar a árvore, é preciso de pelo menos 12 pessoas. Há velas e música na região.



PROJEÇÃO de como ficará a nova sede do centro de convivências, que vai atender 500 idosos em bairro de Vitória

Jardim Camburi vai ter novo centro para idosos

Construção do Centro Integrado de Assistência Social e Esportes, em Vitória, tem previsão de ser concluída em dois anos

Alexandre Passos

Demanda antiga dos moradores de Jardim Camburi e região, em Vitória, o Centro de Convivência para a Terceira Idade (CCTI) ganhará um novo espaço.

A unidade a ser construída tem 1.700 m², em um prédio de três andares, com direito à piscina aquecida para aulas de hidroginástica e natação, além de yoga, dança e alongamento.

Na manhã de ontem, o prefeito de Vitória, Lorenzo Pazolini, assinou a ordem de serviço para a construção do Centro Integrado de Assistência Social e Esportes (Cias), o novo centro de convivência.

A nova unidade será implementada em um terreno que atualmente se encontra desocupado, na Rua Esther Oliveira Galves Serafini, em Jardim Camburi.

O centro também contará com

núcleos do Centro de Referência de Assistência Social (Cras) e do Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas).

"Aqui, vamos cuidar deles da melhor forma, com ações de esportes, assistência social e educação. Tudo isso de forma integrada, em um prédio padrão que vai servir de referência para o Brasil", afirmou o prefeito.

Atualmente, o centro funciona em um espaço provisório, no mesmo bairro, e atende cerca de 380 idosos.

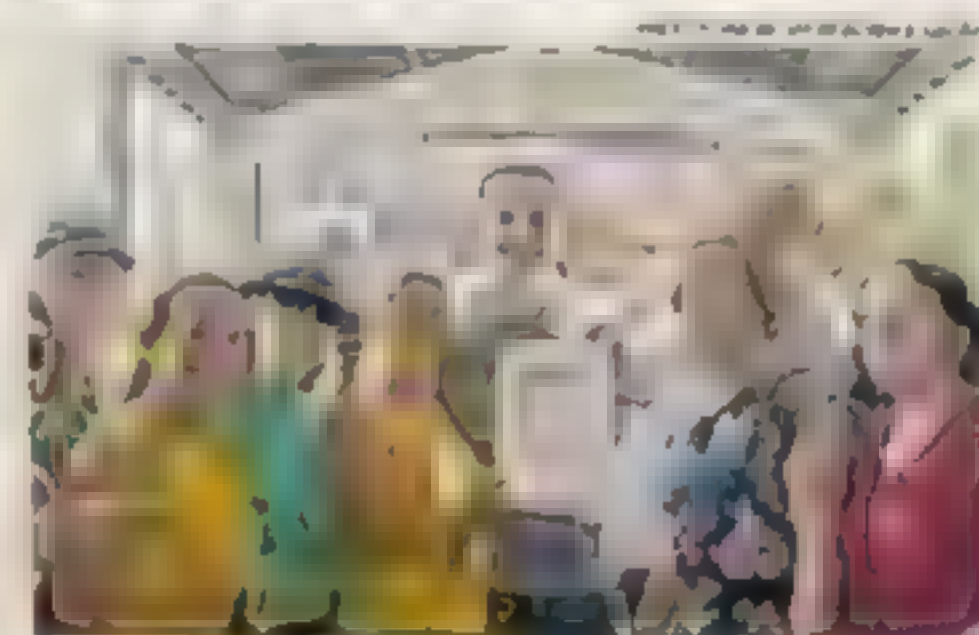
Com a nova estrutura, a expectativa é ampliar o atendimento para mais de 500 idosos, como informou a secretária de Assistência Social, Camilla Schulz.

"A população idosa pede espaços para atividades esportivas e a

política de esportes é, de fato, muito importante. Além disso, o CCTI é um serviço de convivência e fortalecimento dos vínculos familiares. Ou seja, esse equipamento também servirá para a garantia de direitos dessa população", pontuou.

Com R\$ 10,3 milhões de investimento, a previsão é que a obra seja concluída em até dois anos. O secretário de Obras, Gustavo Perin, no entanto, disse que o prazo pode ser adiantado.

"Temos o dinheiro em caixa e a forma de contratação da empresa é integrada, ou seja, com preço combinado. Temos tudo para antecipar esse cronograma. Vamos nos esforçar para entregar a obra até meados do ano que vem", garantiu.



PREFEITO Lorenzo Pazolini ao lado de moradores de Jardim Camburi, após a ordem de serviço para a nova sede do centro de convivência

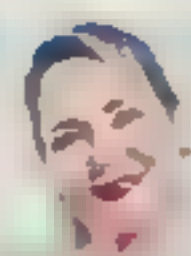
tos serviços.

► **NOVO ESPAÇO** ficará na Rua Esther Oliveira Galves Serafini. O bairro possui mais de 60 mil habitantes.

► **ALÉM DAS AULAS** de hidroginástica, natação, yoga, dança e alongamento, a unidade também contará com núcleos do Centro de Referência de Assistência Social (Cras) e do Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas).

Foto: Prefeitura de Vitória

LOCAL terá ambiente climatizado



SEXO & SAÚDE

LORENA BALDOTTO contato@lorenabaldotto.com.br

Tenho a sensação de que "ela" está larga!

Esses dias, estava na rotina de consultório e atendi a Laura (nome fictício para não expor minhas pacientes), e ela me fez logo a seguinte pergunta: "doutora, eu estou achando que a minha vagina está larga, ela era mais apertadinha. Estou com o mesmo parceiro há anos e não sentia dessa maneira?"

Só para explicar, a Laura está com o mesmo parceiro desde os 20 anos e agora ela está com 45 anos e teve duas gestações.

Com o passar dos anos, assim como a pele vai ficando mais flácida, perdendo colágeno, a vagina também passa por isso. E o pior: em alguns casos, nem precisa chegar a idade, mas com as gestações isso já acontece, principalmente se a mulher tiver tido filhos por parto normal.

Isso também ocorre quando há alguma laceração, mas pode acontecer independente do tipo de parto.

A boa notícia é que tem tratamento. Muitas vezes, ele não precisa ser por via cirúrgica. Laura me contou que estava sem autoestima, que não sentia nada na relação, que achava que o marido percebia e que essa situação já estava deixando-a muito abalada.

A primeira coisa que fiz foi acolher essa dor dela e tirar da cabeça dela que a vagina dela tinha alguma culpa.

O prazer do outro não depende apenas disso, mas eu disse que poderíamos fazer alguns tratamentos para melhorar essa situação e consequentemente resgatar sua autoestima.

Iniciamos passando para ela uma série de exercícios pélvicos. Aprender a prender e soltar a musculatura podem ser feitos em qualquer lugar, auxiliam no fortalecimento e na percepção da região genital.

Esse exercício também é conhecido como pompoarismo e deve ser orientado da forma adequada para não ter dano. Após isso, marcamos uma sessão laser vaginal, interno e externo, pois ela queria aproveitar para melhorar o aspecto flácido externamente e de quebra, ela

O laser interno é um aparelho que tem uma ponteira com estrutura metálica que direciona os disparos para todos os lados, fazendo um giro de 360 graus e apertando o canal em todas as direções. Ele reforça a parede e estimula o colágeno, trata a flacidez e melhora a perda urinária da menopausa, dependendo do protocolo aplicado.

Para os casos de flacidez, como o da Laura, que sente a vagi-

na mais flácida, perde um pouco do atrito durante o sexo, geralmente indico até três sessões. E a gente pode fazer a sessão externa e interna no mesmo dia.

Então, fizemos um protocolo voltado para a reposição do colágeno também no lado externo, e para apertar o canal.

A aplicação é super-rápida e simples. Para você ter uma ideia, ela é feita no próprio consultório. Sempre uso um pouco de creme anestésico local para evitar o desconforto, e o segredo é deixar o anestésico agir por mais tempo.

Para quem tem medo de sentir dor e corre de procedimentos, não se preocupe porque é muito tranquilo. As únicas contraindicações são para aquelas mulheres

que possuem lesões na vagina ou com alguma infecção, como candidíase.

É preciso estar com o canal vaginal saudável. Gostou das informações? Conhece alguém que já reclamou desse problema? Se sim, teré o maior prazer em te receber no meu Instagram [@lorenabaldotto](https://www.instagram.com/lorenabaldotto). Por lá, conversamos de todas as coisas, sem "fritar". A regra é promover conhecimento e não de sexual.

LORENA BALDOTTO é ginecologista e obstetra



Com o passar dos anos, a vagina vai ficando mais flácida, perdendo colágeno. A gestação também contribui

BAISA MANS

Espaço vai ter até piscinas aquecidas

A obra

► **TEM INÍCIO** nesta segunda-feira e possui o prazo de até dois anos para ser concluída a construção do Centro Integrado de Assistência Social e Esportes (Cias) no bairro de Jardim Camburi, Vitória.

► **O INVESTIMENTO** é de mais de R\$ 10,3 milhões. O espaço terá três andares e contará com piscinas aquecidas e ambiente climatizado.

Atendimento

► **A EXPECTATIVA** é que, no futuro, 500 idosos sejam contemplados pe-



LOCAL terá ambiente climatizado



**CONCORRA A 5 SUPERKITS
DE CHOCOLATE**

**DEIXE SUA PÁSCOA
MAIS DOCE E COLORIDA**

PARA PARTICIPAR

- 1** PEGUE O POSTÊR QUE FOI PUBLICADO HOJE, AQUI NO JORNAL A TRIBUNA.
- 2** PINTO O DESENHO DA FRENTE DO PÔSTER.
- 3** JUNTE OS SELOS QUE SERÃO PUBLICADOS NO JORNAL E COLE NO VERSO DO PÔSTER.
- 4** PÔSTER PINTADO E QUEBRA-CABEÇA MONTADO? Entregue o Pôster na portaria da Rede Tribuna até o dia 28/03 Rua Joaquim Placido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - Vitória

Os selos serão publicados no período de 19 a 26 de março de 2023, no jornal A Tribuna.

**HOJE TEM O
1º SELO E O
PÔSTER PARA
PARTICIPAR
DA PROMOÇÃO**



Apoio:



SERRA

Realização:

**Jornal
a TRIBUNA**
O Jornal do Espírito Santo

Mãe e filha vencem o desafio do Enem

Raquel Guilhermino, 39, começou a estudar para ajudar e tranquilizar a filha, Kariny Keterly, 18. As duas passaram na Ufes

Clovis Rangol*

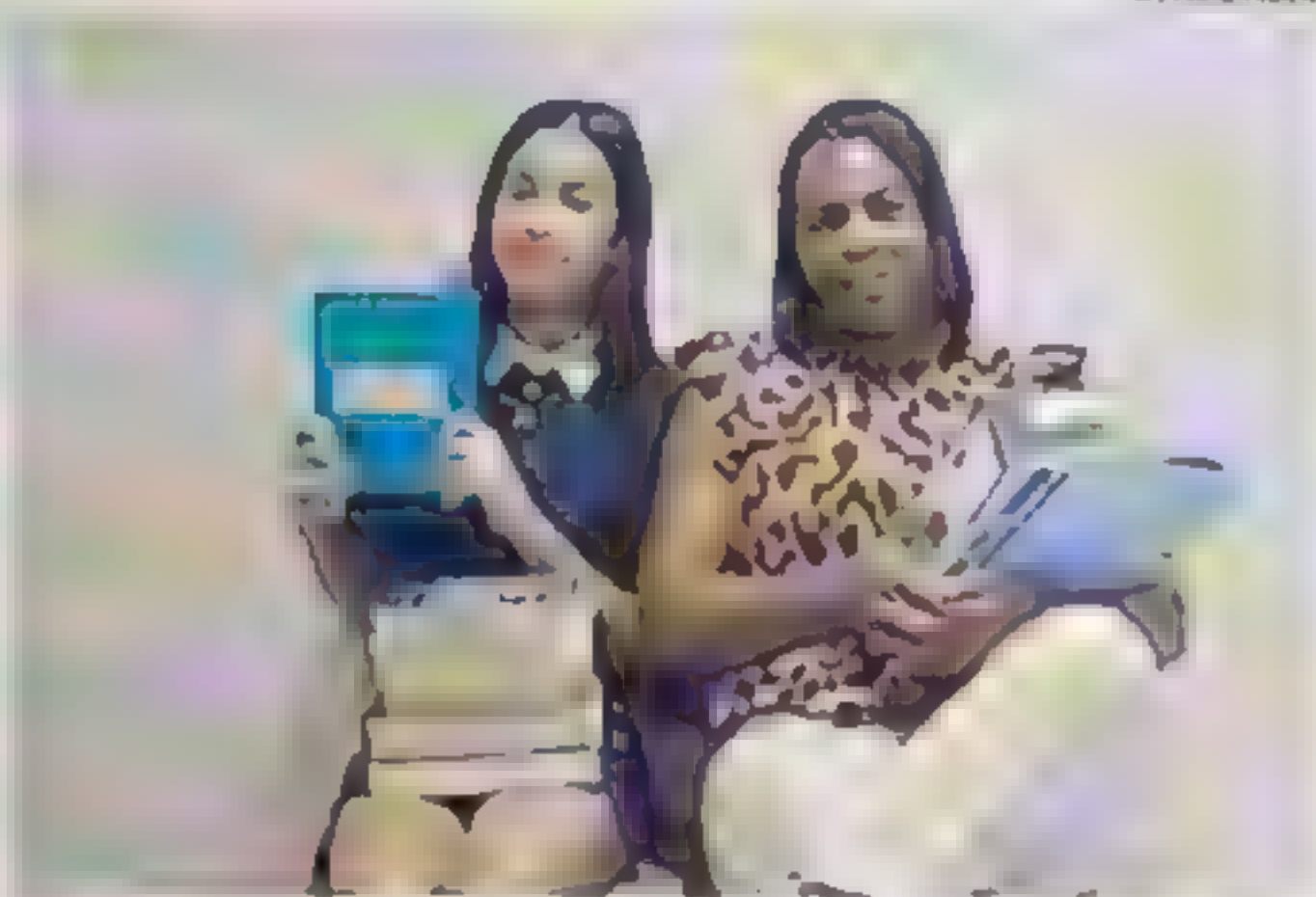
Raquel Guilhermino, 39 anos, e a filha, Kariny Keterly Ferreira, 18, provaram que os laços familiares também podem dar certo no mundo acadêmico.

Moradoras de Castelo, no Sul do Estado, elas estudaram juntas, foram aprovadas no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) e passaram na Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes).

Kariny conta que estava ansiosa para a prova e sua mãe se inscreveu para dar força para ela.

"Consegui convencer minha mãe, porque era muita ansiedade, estava desesperada e, quando ela foi junto comigo, fiquei calma".

Mas, ao receber a notícia que tinha passado na faculdade que tanto sonhava, a ansiedade deu lugar à felicidade. "Especialmente depois da pandemia, a gente teve um déficit de educação, então a ansie-



KARINNY passou em Engenharia de Petróleo com o apoio da mãe Raquel

dade só aumentou", disse.

Raquel contou que foi aprovada em Engenharia de Petróleo, campus de São Mateus, já Kariny, em Ciências Econômicas, em Vitória.

Vendo o nervosismo da filha, resolveu acompanhar a jovem nos estudos. "Ela me ajudava, porque eu tenho dificuldade em matemática e português, e eu a ajudava. Vendo que eu estava ali, ela conseguia se sentir forte", contou Raquel.

Por meses, elas leram materiais que tinham em casa e conteúdos na internet e essa rotina era conciliada com o trabalho da mãe, um

estágio no fórum da cidade.

Porém, Raquel disse que não esperava que fosse passar no terceiro curso superior, visto que já é formada em Pedagogia e cursa Direito. "Quando eu vi que passei, fiquei muito feliz, mas não sei cursar".

Apegada à família, Kariny sentirá saudade dos pais e irmãos quando for para São Mateus. "Estou tentando não pensar, pois choro. Vou sentir muita saudade da minha mãe e dos meus irmãos".

*De Paula Comunicação

Sedu prorroga prazo do Pré-Enem

A Secretaria de Estado de Educação (Sedu) prorrogou para até a próxima sexta-feira o prazo de matrícula para o Pré-Enem 2023, curso preparatório gratuito para o exame.

As matrículas devem ser realizadas nas secretarias das escolas pa-

ra as quais os estudantes foram selecionados, sejam escolas-pólos híbridos ou pólos on line.

As aulas terão início, em todos os pólos, no dia 27 deste mês. Haverá turmas híbridas e também turmas on line.

Fezinha

MEGA-SENA

Concurso 2575

04 - 12 - 14 - 41 - 46 - 53

LOTOFÁCIL

Concurso 2768

01 - 03 - 04 - 06 - 08
09 - 11 - 14 - 15 - 17
19 - 21 - 22 - 23 - 25

QUINA

Concurso 6103

08 - 36 - 43 - 60 - 69

MILIONÁRIA

Concurso 43

03 - 06 - 08 - 11 - 14 - 33

Treves sorteadas: 4 - 5

DUPLA SENA Concurso 2495

Próximo sorteio

02 - 16 - 22 - 29 - 35 - 39

Próximo sorteio

19 - 24 - 31 - 37 - 44 - 45

TIMEMANIA

Concurso 1912

01 - 20 - 25 - 52 - 62 - 71 - 74

LOTERIA FEDERAL

Concurso 5748

1º prêmio: R\$ 850 2º prêmio: R\$ 100 3º prêmio: R\$ 24 916 4º prêmio: R\$ 46 100 5º prêmio: R\$ 97 922

DIA DE SORTE

Concurso 733

04 - 12 - 15 - 16 - 22 - 25 - 27



FONTE GRANDE

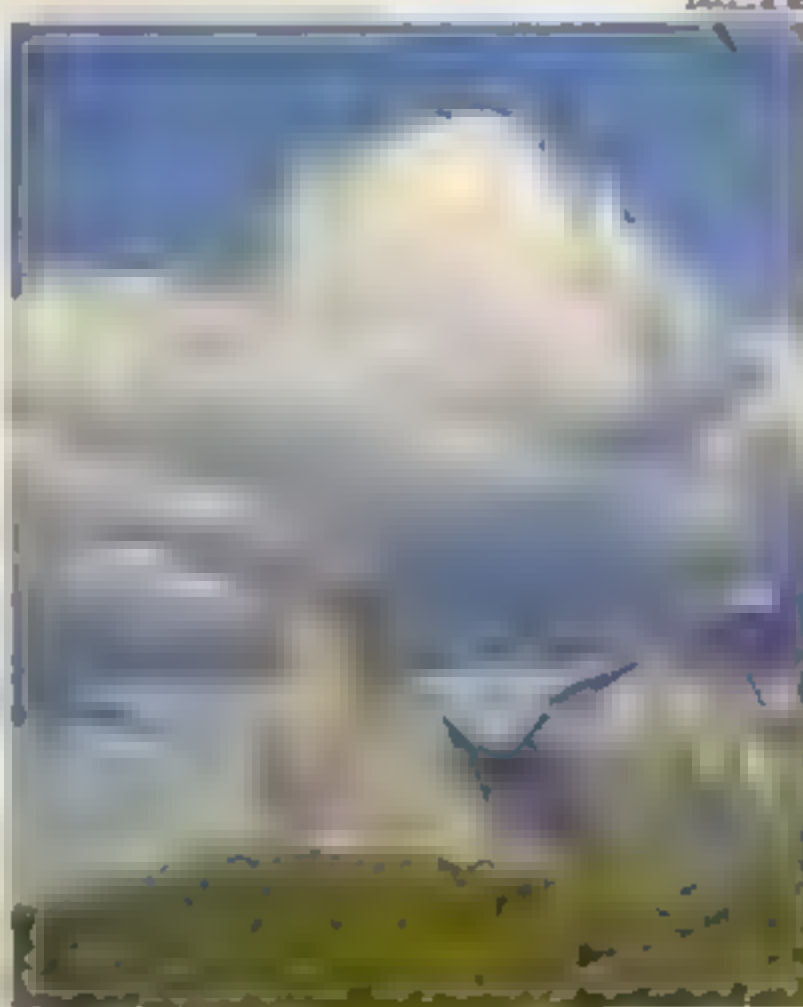
POR LUZ TREVISAN | fontegranda.coluna@gmail.com

Endividamento de família capixaba bate recorde, 91,2%

Dívidas com cartão de crédito e empréstimos estão pesando no bolso dos capixabas. Em fevereiro deste ano, o endividamento de famílias de Vitória alcançou recorde histórico, segundo pesquisa da Fecomércio. Totalizou 91,2% contra 71,5% registrados em fevereiro do ano passado. A amostra aponta que 36,8% das famílias não terão condições de pagar suas dívidas em dia. Em fevereiro de 2022, a inadimplência era de 29,5%. O cartão de crédito aparece como o principal "vilão" dos endividados (82,7%), seguido do crédito pessoal (11,8%). No País, no mesmo período, o nível de endividamento familiar ficou em 78,3%.

Gastos típicos

Na avaliação técnica da Fecomércio, a alta verificada foi puxada pelo grupo familiar com renda acima de 10 salários mínimos, e que "gastos típicos de início de ano impactaram o indicador de fevereiro". Uma que "for dívidas não é necessariamente ruim, e que a qualidade desse endividamento, expressa pela inadimplência, merece mais atenção". Saliente "a necessidade



PEDRA AZUL NO TOPO TURÍSTICO - A partir de 240 milhões de avaliações feitas por viajantes, a Booking.com incluiu a região de Pedra Azul (Domingos Martins) entre ganhadores do prêmio Traveller Review Awards 2023. Nos destinos considerados "mais acolhedores" e associados à beleza natural, Pedra Azul ocupa o sétimo lugar no ranking.

Rota Azul avança

Aprovado na Assembleia Legislativa, o projeto de Fabricio Gandini que cria a "Rota Azul" entre Domingos Martins, Venda Nova e Castelo aguarda sanção do governador Casagrande. Na justificativa, há manifestações favoráveis de empreendedores da região por "estimular o desenvolvimento turístico e a agricultura familiar". Terá 30,5 quilômetros percorrendo do entorno da Pedra Azul até o Parque do Forno Grande. A empresária Roberta

de medidas que destruíram o crescimento do País com menor inflação e taxas de juros".

Negócios em Sampa

Governo e Fides avaliam abertura de escritório de negócios em São Paulo, com o objetivo de potencializar a economia capixaba. Já o escritório de representação do governo cogitado para Brasília foi descartado, para não gerar conflito com a bancada federal capixaba.

Agular, que produz lavandas e calças especiais na região, diz que "é um sonho perto de virar realidade".

...Chão no caminho

São cerca de 50 empreendimentos situados ao longo da rota prevista. Porém, há chão pelo caminho dos 30 quilômetros, 19 estão sem pavimentação. Em época de chuva, turista não vai.

Fim do Pré-Sal?

O jornalista capixaba José Casado, em conversa com a coluna, comenta sua informação na Voz sobre o fim da exploração viável do pré-sal, como é feita na costa brasileira, nos próximos 15 anos, devido ao esgotamento. Na matéria, Casado revela que a nova fronteira do pré-sal pode estar na costa do Amapá, na divisa com a Guiana Francesa: "Um navio-sonda da Petrobras faz prospeção lá, desde 5 de dezembro de 2022, ao custo diário de quase um milhão de dólares".

...Risco amazônico

Mae é decisão complexa para Lula e Marina. Além da questão territorial, explorar o pré-sal na foz do rio Amazonas pode implicar vazamentos e prejuízos ao meio ambiente", insou-

CURTA

ENERGIA DO FUTURO. A Fides lança, na próxima quarta-feira, a Rota Estratégica Para o Futuro da Indústria no Estado, onde dezenas de especialistas traçam caminhos a percorrer.

EM LONDRES. Governador Renato Casagrande vai participar do evento U-de Brazil Conference, 20 e 21 de abril, em Londres. Encontro "suprapartidário" vai debater política econômica.

NA DIREÇÃO DA CULTURA. Exposição de retratos de artistas famosos, com a assinatura de Wagner Veiga, pode ser vista até 19 de abril na Vitonawagon Vitória.

NOVO ALBUM. Destaque da cena capixaba, o cantor e compositor Juliano Gauche apresenta seu novo álbum, nas plataformas digitais, na próxima sexta-feira.

QUEM FALA. Frei Betto palestra no Colégio Agostiniano, em Vitória, no próximo dia 31, às 18h30, sobre "Desafios da Conjuntura Nacional e Internacional".

FILOSOFIA NA PANDEMIA. "São as águas do março fechando o verão, com promessa de vida e nova vejanção". Paródia entrecruzada na fila para nova dose contra covid-19.

GENILDO



EM ALTA

MAQUINA TRICOLOR

Um tande mágica de German Cano, o Fluminense goleou, ontem, o Volta Redonda por 7 a 0 e garantiu vaga na final do Campeonato Carioca. O adversário virá do duelo de hoje entre Vasco e Flamengo.

Somente o atacante argentino marcou, quatro vezes no jogo, e se tornou o quarto estrangeiro com mais gols pela tricolor.



EM BAIXA

TAXA PARA NAVIOS

Na próxima quarta-feira, começa a ser aplicada a nova tarifa fixa por tonelagem para as embarcações que ficam nas áreas do fundo do Estado. O valor atual que é de R\$ 1.103,50, cairá para R\$ 18,729,35, quase próximo de 1 BUCK.

A cobrança vai alcançar embarcações que utilizam todos os portos capixabas.

OPINIÃO DO LEITOR

Escravidão análoga

O Brasil foi o país em que a escravidão durou mais tempo, 300 anos. A Lei Áurea foi assinada em 13 de maio de 1888. Mas até lá foi processo longo e cheio de obstáculos. A Lei Áurea foi assinada em 13 de maio de 1888. Mas até lá foi processo longo e cheio de obstáculos. A Lei Áurea foi assinada em 13 de maio de 1888. Mas até lá foi processo longo e cheio de obstáculos.

Valdeci Carvalho Ferreira, Mata de São João - Serra

Superstição alvinegra

Nos bolafogueiros, achamos que existe uma coisa que se acredita que o jogador pode ganhar mais e perder mais. A superstição é a crença de que o jogador pode ganhar mais e perder mais. A superstição é a crença de que o jogador pode ganhar mais e perder mais.

João José Barreira, Avenida Honório - Vitória

Muito nos agradamos pela a Tribuna, desde German Cano, na Joaquim Pinheiro da Silva, 225, Rua de Santa Maria, CEP 35021-070, Vitória ES, 91.414-111, 91.414-112, 91.414-113, 91.414-114, 91.414-115, 91.414-116, 91.414-117, 91.414-118, 91.414-119, 91.414-120, 91.414-121, 91.414-122, 91.414-123, 91.414-124, 91.414-125, 91.414-126, 91.414-127, 91.414-128, 91.414-129, 91.414-130, 91.414-131, 91.414-132, 91.414-133, 91.414-134, 91.414-135, 91.414-136, 91.414-137, 91.414-138, 91.414-139, 91.414-140, 91.414-141, 91.414-142, 91.414-143, 91.414-144, 91.414-145, 91.414-146, 91.414-147, 91.414-148, 91.414-149, 91.414-150, 91.414-151, 91.414-152, 91.414-153, 91.414-154, 91.414-155, 91.414-156, 91.414-157, 91.414-158, 91.414-159, 91.414-160, 91.414-161, 91.414-162, 91.414-163, 91.414-164, 91.414-165, 91.414-166, 91.414-167, 91.414-168, 91.414-169, 91.414-170, 91.414-171, 91.414-172, 91.414-173, 91.414-174, 91.414-175, 91.414-176, 91.414-177, 91.414-178, 91.414-179, 91.414-180, 91.414-181, 91.414-182, 91.414-183, 91.414-184, 91.414-185, 91.414-186, 91.414-187, 91.414-188, 91.414-189, 91.414-190, 91.414-191, 91.414-192, 91.414-193, 91.414-194, 91.414-195, 91.414-196, 91.414-197, 91.414-198, 91.414-199, 91.414-200, 91.414-201, 91.414-202, 91.414-203, 91.414-204, 91.414-205, 91.414-206, 91.414-207, 91.414-208, 91.414-209, 91.414-210, 91.414-211, 91.414-212, 91.414-213, 91.414-214, 91.414-215, 91.414-216, 91.414-217, 91.414-218, 91.414-219, 91.414-220, 91.414-221, 91.414-222, 91.414-223, 91.414-224, 91.414-225, 91.414-226, 91.414-227, 91.414-228, 91.414-229, 91.414-230, 91.414-231, 91.414-232, 91.414-233, 91.414-234, 91.414-235, 91.414-236, 91.414-237, 91.414-238, 91.414-239, 91.414-240, 91.414-241, 91.414-242, 91.414-243, 91.414-244, 91.414-245, 91.414-246, 91.414-247, 91.414-248, 91.414-249, 91.414-250, 91.414-251, 91.414-252, 91.414-253, 91.414-254, 91.414-255, 91.414-256, 91.414-257, 91.414-258, 91.414-259, 91.414-260, 91.414-261, 91.414-262, 91.414-263, 91.414-264, 91.414-265, 91.414-266, 91.414-267, 91.414-268, 91.414-269, 91.414-270, 91.414-271, 91.414-272, 91.414-273, 91.414-274, 91.414-275, 91.414-276, 91.414-277, 91.414-278, 91.414-279, 91.414-280, 91.414-281, 91.414-282, 91.414-283, 91.414-284, 91.414-285, 91.414-286, 91.414-287, 91.414-288, 91.414-289, 91.414-290, 91.414-291, 91.414-292, 91.414-293, 91.414-294, 91.414-295, 91.414-296, 91.414-297, 91.414-298, 91.414-299, 91.414-300, 91.414-301, 91.414-302, 91.414-303, 91.414-304, 91.414-305, 91.414-306, 91.414-307, 91.414-308, 91.414-309, 91.414-310, 91.414-311, 91.414-312, 91.414-313, 91.414-314, 91.414-315, 91.414-316, 91.414-317, 91.414-318, 91.414-319, 91.414-320, 91.414-321, 91.414-322, 91.414-323, 91.414-324, 91.414-325, 91.414-326, 91.414-327, 91.414-328, 91.414-329, 91.414-330, 91.414-331, 91.414-332, 91.414-333, 91.414-334, 91.414-335, 91.414-336, 91.414-337, 91.414-338, 91.414-339, 91.414-340, 91.414-341, 91.414-342, 91.414-343, 91.414-344, 91.414-345, 91.414-346, 91.414-347, 91.414-348, 91.414-349, 91.414-350, 91.414-351, 91.414-352, 91.414-353, 91.414-354, 91.414-355, 91.414-356, 91.414-357, 91.414-358, 91.414-359, 91.414-360, 91.414-361, 91.414-362, 91.414-363, 91.414-364, 91.414-365, 91.414-366, 91.414-367, 91.414-368, 91.414-369, 91.414-370, 91.414-371, 91.414-372, 91.414-373, 91.414-374, 91.414-375, 91.414-376, 91.414-377, 91.414-378, 91.414-379, 91.414-380, 91.414-381, 91.414-382, 91.414-383, 91.414-384, 91.414-385, 91.414-386, 91.414-387, 91.414-388, 91.414-389, 91.414-390, 91.414-391, 91.414-392, 91.414-393, 91.414-394, 91.414-395, 91.414-396, 91.414-397, 91.414-398, 91.414-399, 91.414-400, 91.414-401, 91.414-402, 91.414-403, 91.414-404, 91.414-405, 91.414-406, 91.414-407, 91.414-408, 91.414-409, 91.414-410, 91.414-411, 91.414-412, 91.414-413, 91.414-414, 91.414-415, 91.414-416, 91.414-417, 91.414-418, 91.414-419, 91.414-420, 91.414-421, 91.414-422, 91.414-423, 91.414-424, 91.414-425, 91.414-426, 91.414-427, 91.414-428, 91.414-429, 91.414-430, 91.414-431, 91.414-432, 91.414-433, 91.414-434, 91.414-435, 91.414-436, 91.414-437, 91.414-438, 91.414-439, 91.414-440, 91.414-441, 91.414-442, 91.414-443, 91.414-444, 91.414-445, 91.414-446, 91.414-447, 91.414-448, 91.414-449, 91.414-450, 91.414-451, 91.414-452, 91.414-453, 91.414-454, 91.414-455, 91.414-456, 91.414-457, 91.414-458, 91.414-459, 91.414-460, 91.414-461, 91.414-462, 91.414-463, 91.414-464, 91.414-465, 91.414-466, 91.414-467, 91.414-468, 91.414-469, 91.414-470, 91.414-471, 91.414-472, 91.414-473, 91.414-474, 91.414-475, 91.414-476, 91.414-477, 91.414-478, 91.414-479, 91.414-480, 91.414-481, 91.414-482, 91.414-483, 91.414-484, 91.414-485, 91.414-486, 91.414-487, 91.414-488, 91.414-489, 91.414-490, 91.414-491, 91.414-492, 91.414-493, 91.414-494, 91.414-495, 91.414-496, 91.414-497, 91.414-498, 91.414-499, 91.414-500, 91.414-501, 91.414-502, 91.414-503, 91.414-504, 91.414-505, 91.414-506, 91.414-507, 91.414-508, 91.414-509, 91.414-510, 91.414-511, 91.414-512, 91.414-513, 91.414-514, 91.414-515, 91.414-516, 91.414-517, 91.414-518, 91.414-519, 91.414-520, 91.414-521, 91.414-522, 91.414-523, 91.414-524, 91.414-525, 91.414-526, 91.414-527, 91.414-528, 91.414-529, 91.414-530, 91.414-531, 91.414-532, 91.414-533, 91.414-534, 91.414-535, 91.414-536, 91.414-537, 91.414-538, 91.414-539, 91.414-540, 91.414-541, 91.414-542, 91.414-543, 91.414-544, 91.414-545, 91.414-546, 91.414-547, 91.414-548, 91.414-549, 91.414-550, 91.414-551, 91.414-552, 91.414-553, 91.414-554, 91.414-555, 91.414-556, 91.414-557, 91.414-558, 91.414-559, 91.414-560, 91.414-561, 91.414-562, 91.414-563, 91.414-564, 91.414-565, 91.414-566, 91.414-567, 91.414-568, 91.414-569, 91.414-570, 91.414-571, 91.414-572, 91.414-573, 91.414-574, 91.414-575, 91.414-576, 91.414-577, 91.414-578, 91.414-579, 91.414-580, 91.414-581, 91.414-582, 91.414-583, 91.414-584, 91.414-585, 91.414-586, 91.414-587, 91.414-588, 91.414-589, 91.414-590, 91.414-591, 91.414-592, 91.414-593, 91.414-594, 91.414-595, 91.414-596, 91.414-597, 91.414-598, 91.414-599, 91.414-600, 91.414-601, 91.414-602, 91.414-603, 91.414-604, 91.414-605, 91.414-606, 91.414-607, 91.414-608, 91.414-609, 91.414-610, 91.414-611, 91.414-612, 91.414-613, 91.414-614, 91.414-615, 91.414-616, 91.414-617, 91.414-618, 91.414-619, 91.414-620, 91.414-621, 91.414-622, 91.414-623, 91.414-624, 91.414-625, 91.414-626, 91.414-627, 91.414-628, 91.414-629, 91.414-630, 91.414-631, 91.414-632, 91.414-633, 91.414-634, 91.414-635, 91.414-636, 91.414-637, 91.414-638, 91.414-639, 91.414-640, 91.414-641, 91.414-642, 91.414-643, 91.414-644, 91.414-645, 91.414-646, 91.414-647, 91.414-648, 91.414-649, 91.414-650, 91.414-651, 91.414-652, 91.414-653, 91.414-654, 91.414-655, 91.414-656, 91.414-657, 91.414-658, 91.414-659, 91.414-660, 91.414-661, 91.414-662, 91.414-663, 91.414-664, 91.414-665, 91.414-666, 91.414-667, 91.414-668, 91.414-669, 91.414-670, 91.414-671, 91.414-672, 91.414-673, 91.414-674, 91.414-675, 91.414-676, 91.414-677, 91.414-678, 91.414-679, 91.414-680, 91.414-681, 91.414-682, 91.414-683, 91.414-684, 91.414-685, 91.414-686, 91.414-687, 91.414-688, 91.414-689, 91.414-690, 91.414-691, 91.414-692, 91.414-693, 91.414-694, 91.414-695, 91.414-696, 91.414-697, 91.414-698, 91.414-699, 91.414-700, 91.414-701, 91.414-702, 91.414-703, 91.414-704, 91.414-705, 91.414-706, 91.414-707, 91.414-708, 91.414-709, 91.414-710, 91.414-711, 91.414-712, 91.414-713, 91.414-714, 91.414-715, 91.414-716, 91.414-717, 91.414-718, 91.414-719, 91.414-720, 91.414-721, 91.414-722, 91.414-723, 91.414-724, 91.414-725, 91.414-726, 91.414-727, 91.414-728, 91.414-729, 91.414-730, 91.414-731, 91.414-732, 91.414-733, 91.414-734, 91.414-735, 91.414-736, 91.414-737, 91.414-738, 91.414-739, 91.414-740, 91.414-741, 91.414-742, 91.414-743, 91.414-744, 91.414-745, 91.414-746, 91.414-747, 91.414-748, 91.414-749, 91.414-750, 91.414-751, 91.414-752, 91.414-753, 91.414-754, 91.414-755, 91.414-756, 91.414-757, 91.414-758, 91.414-759, 91.414-760, 91.414-761, 91.414-762, 91.414-763, 91.414-764, 91.414-765, 91.414-766, 91.414-767, 91.414-768, 91.414-769, 91.414-770, 91.414-771, 91.414-772, 91.414-773, 91.414-774, 91.414-775, 91.414-776, 91.414-777, 91.414-778, 91.414-779, 91.414-780, 91.414-781, 91.414-782, 91.414-783, 91.414-784, 91.414-785, 91.414-786, 91.414-787, 91.414-788, 91.414-789, 91.414-790, 91.414-791, 91.414-792, 91.414-793, 91.414-794, 91.414-795, 91.414-796, 91.414-797, 91.414-798, 91.414-799, 91.414-800, 91.414-801, 91.414-802, 91.414-803, 91.414-804, 91.414-805, 91.414-806, 91.414-807, 91.414-808, 91.414-809, 91.414-810, 91.414-811, 91.414-812, 91.414-813, 91.414-814, 91.414-815, 91.414-816, 91.414-817, 91.414-818, 91.414-819, 91.414-820, 91.414-821, 91.414-822, 91.414-823, 91.414-824, 91.414-825, 91.414-826, 91.414-827, 91.414-828, 91.414-829, 91.414-830, 91.414-831, 91.414-832, 91.414-833, 91.414-834, 91.414-835, 91.414-836, 91.414-837, 91.414-838, 91.414-839, 91.414-840, 91.414-841, 91.414-842, 91.414-843, 91.414-844, 91.414-845, 91.414-846, 91.414-847, 91.414-848, 91.414-849, 91.414-850, 91.414-851, 91.414-852, 91.414-853, 91.414-854, 91.414-855, 91.414-856, 91.414-857, 91.414-858, 91.414-859, 91.414-860, 91.414-861, 91.414-862, 91.414-863, 91.414-864, 91.414-865, 91.414-866, 91.414-867, 91.414-868, 91.414-869, 91.414-870, 91.414-871, 91.414-872, 91.414-873, 91.414-874, 91.414-875, 91.414-876, 91.414-877, 91.414-878, 91.414-879, 91.414-880, 91.414-881, 91.414-882, 91.414-883, 91.414-884, 91.414-885, 91.414-886, 91.414-887, 91.414-888, 91.414-889, 91.414-890, 91.414-891, 91.414-892, 91.414-893, 91.414-894, 91.414-895, 91.414-896, 91.414-897, 91.414-898, 91.414-899, 91.414-900, 91.414-901, 91.414-902, 91.414-903, 91.414-904, 91.414-905, 91.414-906, 91.414-907, 91.414-908, 91.414-909, 91.414-910, 91.414-911, 91.414-912, 91.414-913, 91.414-914, 91.414-915, 91.414-916, 91.414-917, 91.414-918, 91.414-919, 91.414-920, 91.414-921, 91.414-922, 91.414-923, 91.414-924, 91.414-925, 91.414-926, 91.414-927, 91.414-928, 91.414-929, 91.414-930, 91.414-931, 91.414-932, 91.414-933, 91.414-934, 91.414-935, 91.414-936, 91.414-937, 91.414-938, 91.414-939, 91.414-940, 91.414-941, 91.414-942, 91.414-943, 91.414-944, 91.414-945, 91.414-946, 91.414-947, 91.414-948, 91.414-949, 91.414-950, 91.414-951, 91.414-952, 91.414-953, 91.414-954, 91.414-955, 91.414-956, 91.414-957, 91.414-958, 91.414-959, 91.414-960, 91.414-961, 91.414-962, 91.414-963, 91.414-964, 91.414-965, 91.414-966, 91.414-967, 91.414-968, 91.414-969, 91.414-970, 91.414-971, 91.414-972, 91.414-973, 91.414-974, 91.414-975, 91.414-976, 91.414-977, 91.414-978, 91.414-979, 91.414-980, 91.414-981, 91.414-982, 91.414-983, 91.414-984, 91.414-985, 91.414-986, 91.414-987, 91.414-988, 91.414-989, 91.414-990, 91.414-991, 91.414-992, 91.414-993, 91.414-994, 91.414-995, 91.414-996, 91.414-997, 91.414-998, 91.414-999, 91.414-1000, 91.414-1001, 91.414-1002, 91.414-1003, 91.414-1004, 91.414-1005, 91.414-1006, 91.414-1007, 91.414-1008, 91.414-1009, 91.414-1010, 91.414-1011, 91.414-1012, 91.414-1013, 91.414-1014, 91.414-1015, 91.414-1016, 91.414-1017, 91.414-1018, 91.414-1019, 91.414-1020, 91.414-1021, 91.414-1022, 91.414-1023, 91.414-1024, 91.414-1025, 91.414-1026, 91.414-1027, 91.414-1028, 91.414-1029, 91.41

Economia

FALE COM O EDITOR RAFAEL BUZZI

Trabalho presencial ganha força

Levantamento mostra que 94,82% das vagas de emprego oferecidas de novembro a janeiro foram para trabalhar na empresa 100% do tempo

SÃO PAULO

O modelo híbrido será o "novo normal". A máxima tão propagada durante o isolamento social causado pela pandemia de covid-19 e contrariada por um levantamento da plataforma de empregos InfoJobs.

Dos 3.190 anúncios, com 2.010 vagas ofertadas, a preferência de contratação é para o modelo tradicional, aquele totalmente presencial. As informações do jornal Valor.

O levantamento, feito com vagas de emprego publicadas entre novembro de 2022 e janeiro de 2023, mostra que o modelo híbrido (com parte remota) representa apenas 2,48% das ofertas, contra 94,82% de vagas totalmente presenciais.

Ja as vagas totalmente remotas, tendência por quase 2 anos de pandemia, representam hoje 2,7% dos anúncios. Para Ana Paula Prado, CEO do InfoJobs, a volta ao escritório ganhou força nos últimos meses, porque as empresas perce-

beram a falta de integração das pessoas e dificuldade para transmitir a cultura da empresa.

"Temos visto movimentações em todo mundo com o retorno aos escritórios. Recentemente, Wall Street comemorou a ocupação de 50% de seus 'offices' pela primeira vez em anos", comenta.

Elon Musk, assim que assumiu o Twitter recentemente, convocar os funcionários da Tesla de volta ao escritório tempos atrás. Outro exemplo de CEO cansado do modelo híbrido é o executivo-chefe da Disney, Bob Iger.

Ele disse aos seus funcionários, em janeiro, que eles seriam esperados no escritório, presencialmente, quatro dias por semana a partir de março. Segundo ele, o trabalho presencial beneficiaria a criatividade, a cultura e as carreiras dos empregados.

Fatos semelhantes ocorreram na Starbucks e no Goldman Sachs no exterior e até nas empresas de tecnologia, Apple e Google entre elas.

"O home office oferece qualidade de vida e bem-estar para o colaborador, mas a imersão pode ser um desafio, prejudicando até mesmo o desempenho da função", afirma Prado.

"O modelo híbrido, por outro lado, permite equilibrar os benefícios do presencial e remoto. Vejo como uma tendência em negócios de diversos setores a adoção desse



ANA PAULA disse que o modelo híbrido continua sendo tendência, por permitir transmissão da cultura da empresa

formato de trabalho, comprovado até mesmo pelo aumento de ofertas nos últimos três meses."

O levantamento do InfoJobs mostrou que o modelo híbrido cresceu 16,6% no Brasil no período analisado e mesmo assim soma apenas 2,48% das ofertas.

SAIBA MAIS

Áreas que mais oferecem vagas no modelo híbrido

- COMERCIAL E VENDAS 34%
- TECNOLOGIA da Informação 10,5%
- FINANÇAS 10,2%

Áreas que mais oferecem vagas no modelo home office

- COMERCIAL E VENDAS 22,4%
- TECNOLOGIA da Informação 19,5%
- ADMINISTRAÇÃO 7,9%

Trabalho a distância

- O PERCENTUAL de pessoal com algum dia em home office passou de 55,5% em 2021 para 34,1% em 2022.
- A FGV aponta que a redução do percentual de trabalhadores com dia em home office pode ser devido à redução das restrições impostas pela pandemia entre 2020 e 2021.

Fonte: InfoJobs e FGV

Atuação só em casa fica mais rara

Levantamento do FGV Ibre mostra que caiu o número de empregos que ainda adotam o regime de trabalho em home office.

Em 2021, 57,5% das empresas estavam em home office no Brasil, de forma parcial ou total, incluindo as que já adotavam essa modalidade antes da pandemia. Em outubro de 2022, caiu para 32,7%.

Porém, a proporção de colaboradores em home office teve pouca alteração entre 2021 e 2022, o que aponta que as empresas que mantiveram a prática possam ter aumentado o número de trabalhadores em home office.



HOME OFFICE: queda em empresas

Em 2022, o maior percentual de trabalhadores em home office foi registrado na construção (40,9%) e o menor no Varejo (13,4%). No ano anterior, essas proporções haviam sido de 23,3% e 11,2%.

Na proporção de empresas que adotaram o home office, a Indústria e os Serviços, que se destacaram em 2021, com 72,4% e 65,5%, respectivamente, caíram para 49% e 40,3%.

Em Serviços, 89,5% das empresas de Serviços de Informação e Comunicação adotaram ou já adotavam algum tipo de trabalho remoto em 2021. Agora, esse percentual segue alto, mas caiu para 74,2%.

Líder nas vagas em geral

Com 895 postos formais de trabalho criados, o setor de serviços do Espírito Santo puxou a alta da criação de empregos em janeiro. Os dados são do Ministério do Trabalho e Previdência e analisados pela Reconhecimento-ES - Sesc e Senac.

Idalberto Moro, presidente da entidade, lembra que o setor tem um papel fundamental no desenvolvimento capixaba. "Os primeiros meses do ano sempre são anali-

sados sob uma perspectiva gradual e acreditamos que novos projetos serão importantes para o incremento das atividades em nosso Estado".

O levantamento apontou que o Estado registrou um saldo positivo entre admissões e demissões de 1.674 postos de trabalho em janeiro.

Serra e Vitória foram os municípios que mais contribuíram com a criação de postos de trabalho. Foram 710 na Serra e 603 em Vitória.

ADQUIRA SEU VEÍCULO COM QUEM TEM MAIS DE 50 ANOS DE MERCADO!



VILA VELHA: AV. CARLOS UNDEMBERG, Nº 2400, ARIBIRI

Acesse nosso site

www.contauto.com.br

Contauto
veículos *multimarcas*

(27) 3320-5600

(27) 3320-5685

ECONOMIA

Invasão tecnológica abre mais empregos digitais no campo

Só neste ano, serão 178 mil vagas no setor em todo o País, e não há profissionais suficientes. Drones e robôs criam algumas das chances

Verônica Aguiar

A invasão tecnológica no campo cria uma onda de novas oportunidades no agronegócio. Com equipamentos agrícolas sofisticados, uso de inteligência artificial, drones e robôs, a tecnologia transforma trabalhos que antes eram tidos como pesados e braçais em tarefas mais leves e intelectuais.

Para este ano, no País, o cenário é de um total de 178.800 novas oportunidades de emprego criadas no segmento e apenas 32.500 profissionais disponíveis para preenchê-las. O que no Estado representa 5,5% novas oportunidades para 650 profissionais disponíveis.

A projeção nacional é da Agência Alemã de Cooperação Internacional (GIZ) em parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai) e com a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (FURG).

No Estado, uma das novidades é que a colheitadeira de café automática, utilizada para o café arábica, foi adaptada para o café catimora, já sendo usada na colheita deste ano.

A adaptação foi necessária por causa da diferença entre as plantas. "O arábica tem um galho só, já o co-

nikim tem vários galhos e os grãos ficam mais recondos na planta", diferenciou Fabrício Gobbo, diretor técnico do Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar).

Segundo ele, um bom tratorista consegue fazer a colheita. Mas alguns tipos de regulação vão exigir uma mão de obra mais qualificada, como a de um técnico em agropecuária ou engenheiro agrônomo, antenado com a tecnologia.

Além da produção cafeeira, a produção de ovos também foi destacada por ele. Fabrício explicou que as granjas no Estado, principalmente em Santa Maria de Jetibá, tem um nível de automação fantástico. "A tecnologia vem sendo comprada agora. 'Podem e devem ser usados aqui'", ressaltou.

Profissionais da área apontam um universo de possibilidades para engenheiro mecânico e profissionais da área de Tecnologia da Informação que se intertêm pelo setor.

Presidente da Federação da Agricultura do Estado (Fapag), Aílton Rocha destacou que estão uma necessidade de mão de obra mais qualificada no campo. "Se não houver os cursos capacitarem, com a qualificação, podem dobrar ou triplicar o salário", lembrou.

ECONOMIA

Falta mão de obra para pilotar

Está havendo um "boom" no mercado de pulverização por meio de drones. Ao mesmo tempo, há carência de pilotos de drones agrícolas, devidamente habilitados para o trabalho.

No Estado nasceu a startup Agro Atlas Brasil, primeira franquia a realizar adubação, sementeira e aplicação de defensivos agrícolas

por meio das aeronaves não tripuladas no País.

"Nossa rede móvel vai até o produtor rural com internet, drone GPS, tudo embarcado", explicou Welber Santana, diretor da startup instalada no Hub Base 27, proporcionando a carência de pilotos preparados, a startup vai lançar um treinamento para os interessados.



Tecnologia também está presente nas plantas

As mudanças no campo estão em evidência. É só parar para observar. O trator, com GPS, prepara o solo para o plantio, enquanto o tratorista, na cabine, com ar-condicionado, navega, monitora e supervisiona o trabalho. Já a colheitadeira de feijão, milho, trigo e soja não só realiza a colheita sozinho, como também melhora a qualidade do grão.

"Ela colhe o grão enquanto joga o palhota para trás", explicou Erico Orietti, produtor rural, advogado e presidente do sindicato rural de Pinheiros. Antes, vários trabalhadores faziam a colheita, hoje se paga de R\$ 6 a 8 mil para profissionais que sabem operar essas tecnologias.

Ele lembrou que a tecnologia não está somente nas máquinas, mas também nas plantas. "A gente não tinha plano de trigo e soja na região, era preciso uma nova forma de cultivar que se adaptasse. No Espírito Santo, o meu primo foi o primeiro que plantou".

"Às vezes, o produtor não vê que aquela planta é uma obra tecnológica que está à frente de tudo criado", destacou o diretor técnico do Senar Fabrício Gobbo. Ele expli-



COLHEITA de trigo, em Pinheiros

ca, por exemplo, que uma lavoura de café que produzia de 15 a 20 sacas por hectare, hoje consegue produzir até 110 sacas por hectare, graças à tecnologia.

"Envolve toda pesquisa em clima das clones, variedades de café que foram feitas ao longo de anos estão disponíveis para o produtor rural. É uma tecnologia de dentro do laboratório que chega ao produtor, clones resistentes a vários tipos de doença, com altíssima produtividade", afirmou.

BAIXA MÃO

Até os tratores exigem mais qualificação

Algumas profissões

OPERADOR DE DRONES AGRÍCOLAS

► **HABILIDADES** Manoejar aeronave não tripulada para pulverização de defensivos químicos. Exigências: conhecimento de programação de voo, montagem de drone, tanque de pulverização, velocidade, forma de aplicação.

► **PARA EXECUTAR** a atividade é obrigatório ter o Curso de Aplicação Aero agrícola Remota (CAAR).

► **NO ESPÍRITO SANTO**, são 27 operadores de drones agrícolas registrados, que podem fazer a pulverização. Os profissionais recebem por hectare pulverizado e rendimento podem variar entre R\$ 5 mil a R\$10 mil por mês.

TECNICO EM AGRICULTURA DIGITAL

► O **PROFISSIONAL** precisa tomar habilidades entendendo de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) e de agricultura, sustentabilidade, por exemplo.

DESIGNER DE MÁQUINAS

► O **PROFISSIONAL** desenvolve maqui-

nas para peculiaridades de diferentes regiões, considerando aspectos ergonômicos, técnicos, visuais e mecânicos. Entre as habilidades necessárias estão a habilidade de saber funcionalidade e segurança.

GESTOR DE AGRONEGÓCIO DIGITAL

► O **PROFISSIONAL** precisa ter conhecimento do universo de digital e de gestão de negócios e pessoas. Entre as habilidades necessárias estão planejar e gerir a produção e comercialização por meio de tecnologia.

TRATORISTA

► OS **TRATORISTAS** já não são mais os mesmos. Com cabine, ar-condicionado, computador embarcado, eles exigem que o tratorista tenha mais qualificação para operá-los.

OPERADOR DE COLHEITADEIRA

► A **COLHEITADEIRA** de café automática que vai ser usada nesta safra no Estado é uma máquina alta que, por meio da vibração, vai derrubando o café. Ela precisa ser manuseada corretamente, já que o manuseio errado pode comprometer a safra seguinte.

► **LIPODIA** já se já tornou seu uso para o café arábica, ela foi adaptada para também ser utilizada no café con-

lon, considerando as diferenças entre as plantas.

► O **EQUIPAMENTO** substitui os profissionais que colhem café manualmente e ao mesmo tempo exige um profissional que tenha conhecimentos para utilizar a máquina. É a custa em torno de R\$15 milhão. Para a região de Jaguaré, pelo menos 40 equipamentos já foram encomendados para serem usados este ano.

► UM **BOM** tratorista conseguirá fazer a colheita. Mas alguns tipos de regulação vão exigir um um técnico em agropecuária ou engenheiro agrônomo, antenado com a tecnologia.

ENGENHEIRO MECÂNICO

► **EXISTE** uma carência de profissionais. Há necessidade de desenvolver equipamentos voltados para o agronegócio.

TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO

► COM O **AUMENTO** do uso da tecnologia no campo, também aumenta a necessidade de profissionais da área de tecnologia da informação atuando no segmento.

Fonte: Pesquisa A1 e fontes citadas na reportagem.



ALUNOS do Fies, Adilson, Paulo Henrique e Igor estão aperfeiçoando a máquina, tornando-a um projeto comercial

AGRONEGÓCIO

Criação de cafeicultor vai virar produto no mercado

A partir da criação de um abanador de café por um caféicultor de Varzea. A máquina de graduar a velocidade da moagem do café. Faltava o Espírito Santo, mas os alunos de Itaperiú estão conseguindo transformar a máquina em um projeto comercial de engenharia.

O abanador tem a função de se adaptar às condições do café, como folhas, pedras, etc. A máquina foi criada por um estudante de engenharia, por isso, a máquina tem a ser de grande ajuda para os produtores rurais.

A invenção foi de Anatalcio dos Reis Silva, 47 anos. Ele con-

ta que criou a máquina quando passou por uma doença que afetou a saúde e precisou de ajuda para trabalhar.

"Foi quando estava a fazer a máquina que percebi que precisava de uma máquina que fosse mais rápida e que não precisasse de muita força", conta.

Em parceria com os alunos de engenharia, a máquina foi aperfeiçoada e agora está sendo comercializada. O projeto foi financiado por um edital do governo do Estado.

Uma das maiores vantagens da máquina é a capacidade de graduar a velocidade da moagem. A máquina que criou abanador serviu para a casa de Anatalcio, dependendo do tipo de café, ele pode chegar a 20 sacas por hora.

Nos dias, os estudantes de engenharia mecânica Igor Falcão Tios (23 anos), Adilson Norberto (22) e Paulo Henrique Padovani (25) estão trabalhando no projeto.

"O Anatalcio utilizava madeira, caixa de madeira. Tudo muito simples, mas funcional. A gente

OBRIGADO

20 sacas

de café por hora e a capacidade da versão atual da máquina

R\$ 60 mil

foi o valor que os alunos conseguiram para investir

40 quilos

de café a máquina

pegou aquilo ali para transformar em algo ainda mais funcional e comercial", explicou Igor.

A ideia é ter o protótipo final até o final deste ano, para a máquina ser comercializada a partir de 2024.

Igor explicou que o projeto de Anatalcio foi inscrito no edital Centelha, do Governo do Estado. Contemplado, conseguiram R\$ 60 mil para transformar o projeto em algo mais fino, rebuscado e comercial. Anteriormente, a iniciativa também recebeu apoio por meio da ex-deputada federal Norma Avulh.

"Conseguimos comprar equipamentos, materiais. Temos a meta de tornar o equipamento ainda mais conhecido e vendê-lo". A nova máquina é mais rápida, mais resistente. Para a confecção foi usado aço, chapas metálicas. Ela mede cerca de 1,3 metros por 70 centímetros de largura e pesa cerca de 40 quilos.

Este ano o projeto está sendo levado na lavoura para teste e fase de aperfeiçoamento, já que é quem usa o equipamento na prática que percebe o que pode ser melhorado no aparelho.

SABIA MAIS

Safra recorde no País este ano

AGRONEGÓCIO

O AGRONEGÓCIO no Brasil vem dando saltos gigantescos nos últimos 40 anos. Para este ano, a safra terá uma safra recorde de mais de 300 milhões de toneladas. Entre 2002 e 2022, o Produto Interno Bruto Agrícola do País foi de US\$ 62 bilhões para US\$ 500 bilhões.

NO ESPÍRITO SANTO, o agronegócio

absorve 3,7% da população economicamente ativa. É responsável por 3,7% do PIB Estadual. O setor envolve desde a produção agropecuária e extrativa não mineral até as atividades de transformação, comércio e serviços. A distribuição dos bens produzidos no campo constitui o governo do Estado.

Produção de café

O ESPÍRITO SANTO sempre figura no ranking como o maior ou segundo maior produtor de café comum do Brasil.

Novidade

COM USO da tecnologia também nas plantas, já está sendo realizado plantio produtivo de soja e trigo no Brasil.



GAZDS de café: destaque no Estado

Fotos: (Acervo) do Estado, (Acervo) do Estado

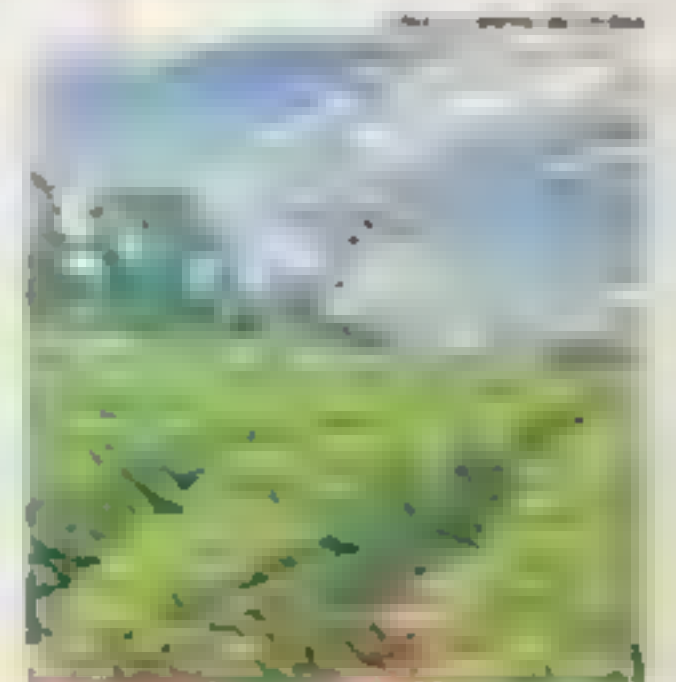
Pulverização por drones é mais eficiente, diz estudo

O uso de drones para a pulverização de produtos de doenças nas lavouras de café tem sido uma prática que tem ganhado destaque nos últimos anos. Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

concluiu que a aplicação de 400 litros por hectare com drone é mais eficiente do que a aplicação de 800 litros por hectare com avião.

"Com o drone, se desperdiça menos produto para o solo e não se expõe o homem a condições adversas de contaminação", lembrou. Ele ressaltou que a intenção não é fomentar o uso de defensivos, mas como ele já é usado e deve ser aplicado de forma que cause o mínimo de impacto possível.

Segundo o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), atualmente no Sistema Integrado de Produção e Estabelecimento Agropecuario (Sistema) há 100 registros de operadores de drones. Se incluir as entidades de ensino de cursos de aplicação aerossolizada de produtos, o número vai para 127.



PULVERIZAÇÃO por meio do drone

No Estado, são 27 operadores de drones registrados que podem fazer a pulverização. "Falta mão de obra qualificada para operar o drone. Tem muito aventureiro. É uma profissão que dá uma renda muito boa, a depender do contrato de serviço. Geralmente, recebe um percentual cobrado por área. Em boas condições climáticas, é possível fazer de R\$ 5 mil a R\$ 10 mil por mês", lembrou Edner.

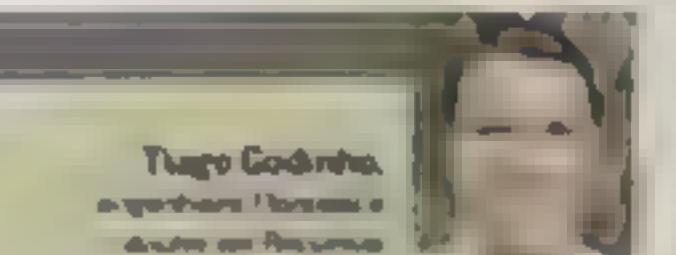
O operador que faz esse tipo de voo tem as qualificações adequadas pode ter o registro cancelado.

AGRONEGÓCIO

"Agronegócio emprega 33% da população ativa no Estado"

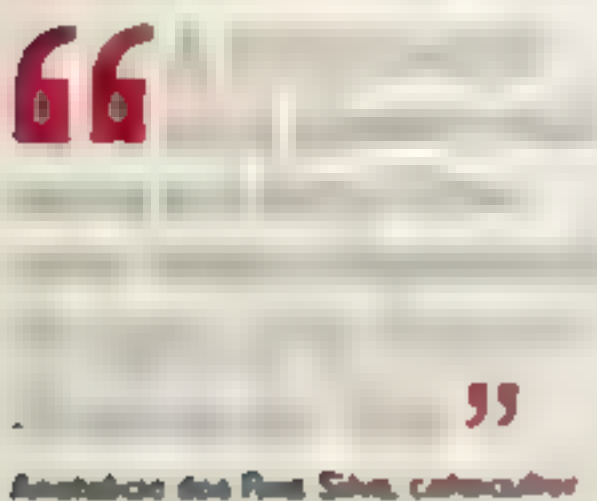
O agronegócio emprega no Espírito Santo 33% da população economicamente ativa e é responsável por 3,7% do PIB estadual, sendo a atividade econômica mais importante em 80% dos municípios capixabas, de acordo com a Secretaria de Agricultura do Governo do Estado (Seagri).

Apesar de pequeno em extensão, o Espírito Santo é um estado privilegiado, pois possui uma grande variedade de climas, o que favorece o cultivo de uma grande variedade de culturas. Até mesmo a produção de frutas e hortaliças é muito importante.



Thiago Godinho, agricultor e produtor de café no Espírito Santo

Outro ponto de grande importância é a proximidade com grandes centros consumidores, facilitando a escoação dos produtos. Entretanto, apesar da pujança do setor do agronegócio no Estado, não podemos esquecer da busca constante pela sustentabilidade das produções, levando em consideração aspectos sociais, ambientais e econômicos e das investimentos em inovação, que deve estar atrelada ao setor. A sustentabilidade é, cada vez mais, um requisito indispensável da inovação no agronegócio.



Anatalcio dos Reis Silva, cafeicultor



ANATALICIO criou a máquina depois de receber diagnóstico médico

PODER DO CONSUMIDOR

Uso correto do CPF dá até R\$ 100 mil a consumidores

Estado e prefeitura têm programas que dão prêmios e benefícios para quem inclui o dado na nota fiscal, como forma de combater a sonegação

Verônica Aguiar

“CPF na nota?” O consumidor certamente já ouviu esta pergunta ao passar no caixa de diversos estabelecimentos, no Espírito Santo e também em outros estados, para efetuar o pagamento pelas compras.

Quem exige a nota fiscal e a inserção do CPF (Cadastro de Pessoa Física) não só contribui para reduzir a sonegação como também pode concorrer a prêmios que chegam a R\$ 100 mil no Espírito Santo.

Além disso, pode conseguir recuperar parte do dinheiro ou ter desconto ao pagar o Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana (IPTU).

Diversos estados e municípios desenvolvem iniciativas para incentivar que os consumidores solicitem o documento fiscal.

No Estado há o programa Nota Premiada Capixaba. Por meio dele, o usuário se cadastra e, quando pede a nota fiscal com o CPF, já concorre a prêmios.

De acordo com a Secretaria de Estado da Fazenda (Sefaz), nos 14 sorteios realizados pelo Programa, até o último dia 13, já foram distribuídos ao todo R\$ 1,965 milhão em prêmios aos cidadãos sorteados e cerca de R\$ 3,290 milhões a entidades sociais cadastradas, por meio

de sorteios e rateios mensais.

O auditor fiscal da Receita Estadual e gerente de arrecadação e cadastro, Thiago Duarte Venâncio, lamentou o fato de que muitos consumidores não pedem a nota fiscal por acharem que os políticos vão usar o dinheiro do imposto em proveito próprio, e que todo político e servidor são ruins. “A gente mostra o contrário. Se não fosse o tributo, não haveria escolas, estradas”, afirmou.

Como exemplo do uso do dinheiro do ICMS, ele citou a obra da Terceira Ponte, a construção de estradas e do Hospital Estadual de Canacica, investimentos em segurança pública entre outras ações públicas.

Em Vitória, também existe um programa voltado para incentivar o pedido da nota fiscal. Por meio dele,

o cidadão vai juntando crédito ao exigir o documento e pode resgatar esse crédito em forma de dinheiro, abatimento no IPTU e ingressos para futebol, por exemplo.

O contador e advogado tributarista Walterlino Noronha destacou que a exigência da nota fiscal com o número do CPF também facilita a confirmação de alguns serviços que são dedutíveis na declaração do imposto de renda. “Acaba facilitando a confrontação das informações prestadas ao fisco”, destacou.

MARYANA pediu notas fiscais e ganhou prêmio por incluir o número do CPF em todas as compras em sua própria carreira.



CLASSICISMO

Prêmio de 20 mil

A universitária Maryana Spencer Lafaleiro Rodrigues ganhou R\$ 20 mil por meio do programa do governo do Estado. O dinheiro foi destinado para pagar contas e investir na carreira.

“Recebi um e-mail falando que eu tinha sido premiada, mas achei que era golpe. Liguei para a Secretaria Estadual da Fazenda para confirmar o nome no site deles e vi no YouTube”, contou.

Depois que ganhou o prêmio, ela começou a prestar ainda mais atenção no assunto.

“É uma segurança para gente saber que está comprando em um local que cumpre as regras certinho”, observou.

SAIBA MAIS

Programa Nota Premiada Capixaba

O QUE É

TRATA-SE de um programa do governo do Estado para conscientizar a população sobre a importância da emissão da nota fiscal, além de tornar a exigência do documento um hábito de consumo.

COMO PARTICIPAR

O consumidor se cadastra no site notapremiadacapixaba.es.gov.br. É só entrar no site, clicar no botão “Cadastro” e na aba “Cadastro”.

LÁ ELE será redirecionado para o Acesso Cidadão. Após preencher os dados no portal, será direcionado novamente ao site da Nota Premiada.

APÓS EFETUAR o cadastro, preenchendo os dados e escolhendo uma entidade social para receber o prêmio de sua preferência, o consumidor já começa a fazer parte do programa.

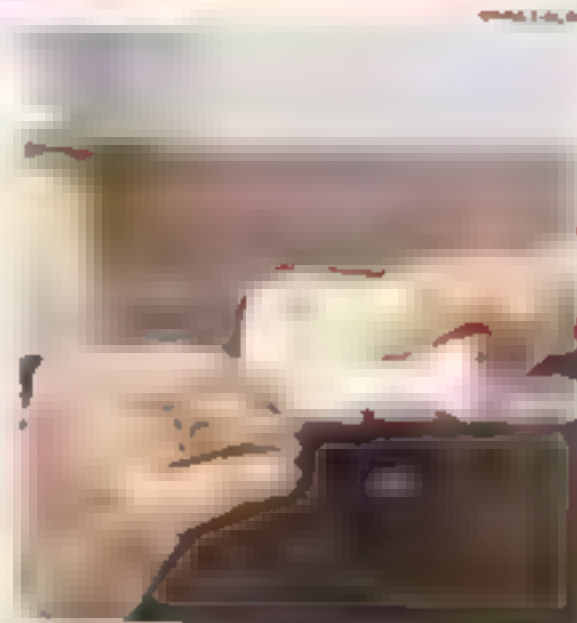
COMO CONCORRER AOS PRÊMIOS

COM O cadastro feito, ao realizar compras e pedir a nota fiscal com o número do seu CPF, o consumidor já estará concorrendo aos prêmios.

Os prêmios

PRÊMIO ANUAL

- 1º PRÊMIO: R\$ 20.000
- 2º PRÊMIO: R\$ 5.000
- 3º PRÊMIO: R\$ 5.000
- 4º PRÊMIO: R\$ 2.500



ENTREGA da nota fiscal ao cliente

SORTEIO ANUAL ESPECIAL

UM PRÊMIO de R\$ 100.000

Entidade sem fins lucrativos

AO FAZER O CADASTRO, o consumidor escolhe uma entidade sem fins lucrativo de sua preferência. Se o consumidor for escolhido, a entidade apontada receberá um prêmio à parte, no valor equivalente a 50% da premiação dele.

ALÉM DA PREMIAÇÃO por sorteio, as

entidades participam de um rateio mensal. Toda compra que o consumidor vai fazendo e exigindo a nota fiscal com seu CPF, ele vai dando pontinhos para aquela instituição que ele apontou no cadastro, para que ela possa ter uma fatia maior no rateio mensal.

Benefícios

- ENTRE os benefícios de se exigir a nota fiscal, estão:
- COMPROVAÇÃO da posse do bem, para ressarcimento de danos decorrentes de roubo;
- CONTRIBUIR para o combate à sonegação fiscal;
- CONTRIBUIR para concorrência em benefício do consumidor;
- POSSIBILITAR o aumento do recolhimento do imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS). O dinheiro é revertido em benefício da sociedade, tais como construção de estradas, escolas, hospitais, investimento na segurança pública;
- ESTIMULA as empresas a regularizarem seus cadastros junto à Secre-

taria de Estado da Fazenda (Sefaz).

COMO SABER QUE GANHOU

OS SORTEIOS com os ganhadores são divulgados no site notapremiadacapixaba.es.gov.br.

Programa Nota Vitória

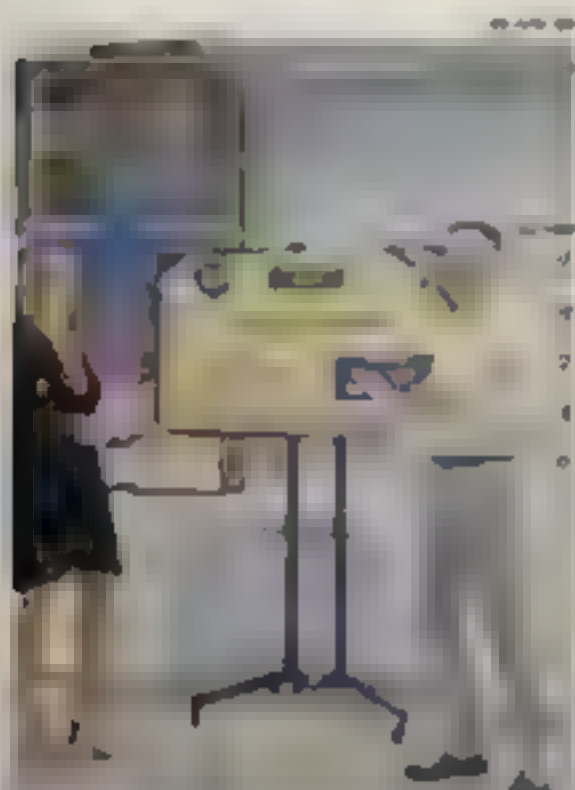
O MUNICÍPIO de Vitória também tem um programa voltado para estimular a solicitação de nota fiscal. Ele se chama Nota Vitória.

COMO SE CADASTRAR

PARA ter acesso ao Portal Nota Vitória, o morador precisa criar uma conta no Portal do Cidadão. Depois, ele vai fazer login no Portal Nota Vitória e aceitar os termos de uso. A partir daí, é só pedir as notas fiscais no município e acompanhar a liberação.

RESGATE

PARA RESGATAR o dinheiro por meio do depósito em conta é preciso ter no mínimo R\$ 25 em créditos. O dinheiro também pode ser resgatado por meio de crédito no IPTU ou vale ingresso para jogos de futebol, que acontecem em Vitória.



SORTEIO do programa do Estado

Economia

PODER DO CONSUMIDOR

Mais de 90% não sabem como dados são utilizados

Um total de 91,9% dos moradores de Vitória não sabem para que as empresas usam seus dados, que muitas vezes são usados na base que o consumidor faz uma compra. O número foi apurado por uma pesquisa realizada pela Enquete Jovem da Universidade Vila Velha (UJV).

O estudo foi feito a pedido da Rede Tribuna, sob coordenação do professor Fabiano Nunes. A pesquisa entrevistou 370 moradores de Vitória em uma pesquisa realizada em 14 de maio. Ao todo foram 370 entrevistas e a maioria com idade entre 18 e 30 anos.

O estudo também mostrou que 40% dos entrevistados sabem para que a empresa usa os dados, mas apenas 14,3% sabem para que a empresa usa os dados para melhorar o serviço. A maioria dos entrevistados não sabe para que a empresa usa os dados.

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

Um total de 91,9% dos moradores de Vitória não sabem para que as empresas usam seus dados, que muitas vezes são usados na base que o consumidor faz uma compra. O número foi apurado por uma pesquisa realizada pela Enquete Jovem da Universidade Vila Velha (UJV).

O estudo foi feito a pedido da Rede Tribuna, sob coordenação do professor Fabiano Nunes. A pesquisa entrevistou 370 moradores de Vitória em uma pesquisa realizada em 14 de maio. Ao todo foram 370 entrevistas e a maioria com idade entre 18 e 30 anos.

O estudo também mostrou que 40% dos entrevistados sabem para que a empresa usa os dados, mas apenas 14,3% sabem para que a empresa usa os dados para melhorar o serviço. A maioria dos entrevistados não sabe para que a empresa usa os dados.

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).



O COPIER NAÇÃO FABIANO disse que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei de Proteção de Dados

Um total de 91,9% dos moradores de Vitória não sabem para que as empresas usam seus dados, que muitas vezes são usados na base que o consumidor faz uma compra. O número foi apurado por uma pesquisa realizada pela Enquete Jovem da Universidade Vila Velha (UJV).

O estudo foi feito a pedido da Rede Tribuna, sob coordenação do professor Fabiano Nunes. A pesquisa entrevistou 370 moradores de Vitória em uma pesquisa realizada em 14 de maio. Ao todo foram 370 entrevistas e a maioria com idade entre 18 e 30 anos.

O estudo também mostrou que 40% dos entrevistados sabem para que a empresa usa os dados, mas apenas 14,3% sabem para que a empresa usa os dados para melhorar o serviço. A maioria dos entrevistados não sabe para que a empresa usa os dados.

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O estudo também mostrou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

OS RESULTADOS DA PESQUISA

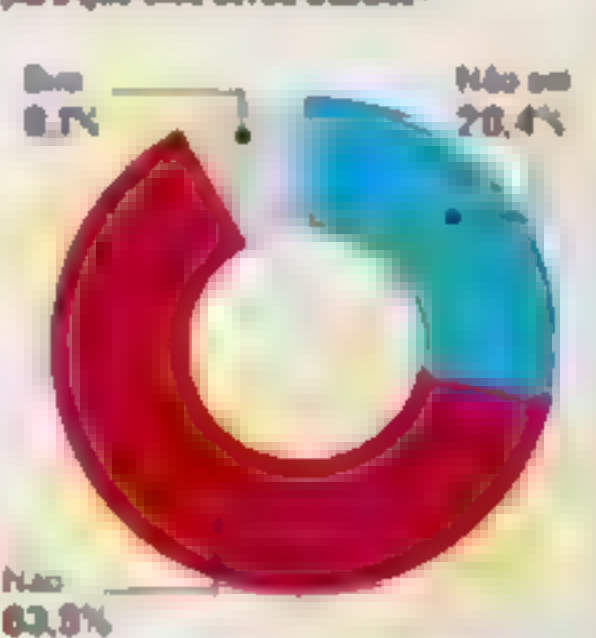
1 Como você se sente quando uma empresa pede seus dados pessoais?

Desconforto	14,3%
Inconforto	0,3%
Arroxo	4,3%
Interesse	20,4%
Não sei	43,2%

2 Você sabe para que seus dados pessoais são usados pela empresa?

Não	91,9%
Sim	8,1%

3 Quando uma empresa pede seus dados pessoais, você pergunta para que eles serão usados?



4 Você sabe o que é a Lei Geral de Proteção de Dados?

Sim	0,3%
Não	91,9%

5 Você sabe que em alguns casos você pode pedir que a empresa exclua seus dados pessoais?

Sim	0,3%
Não	91,9%

6 Você sabe que seus dados são protegidos?

Sim	91,9%
Não	8,1%

Metodologia

- AS ENTREVISTAS foram feitas de forma on-line, do dia 8 ao 14 de maio.
- AO TODO foram 370 entrevistas feitas, moradores de Vitória, Vila Velha, Cariacica, Serra, Fundão, Guarapari, Viana e do interior, com idade a partir dos 18 anos, sendo a maioria com idade entre 20 e 30 anos.
- DE ACORDO com a pesquisa, 24,3% dos respondentes se identificaram como do gênero masculino, 70,3% como do gênero feminino, e 5,4% como de outros gêneros.

PESQUISA

Risco de golpes

Um risco em ser de fornecer seus dados para aquisição de produtos ou serviços online é a possibilidade de ser vítima de golpes. Isso porque, segundo a pesquisa, 71,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

"Vou sempre ter uma preocupação quando pedirem meus dados, por causa de golpes. Eu não sei se esse tipo de informação sempre que posso" revelou.

O entrevistado também disse que sua preocupação ainda é maior entre os idosos, já que a juventude se preocupa mais com a segurança em relação ao celular.



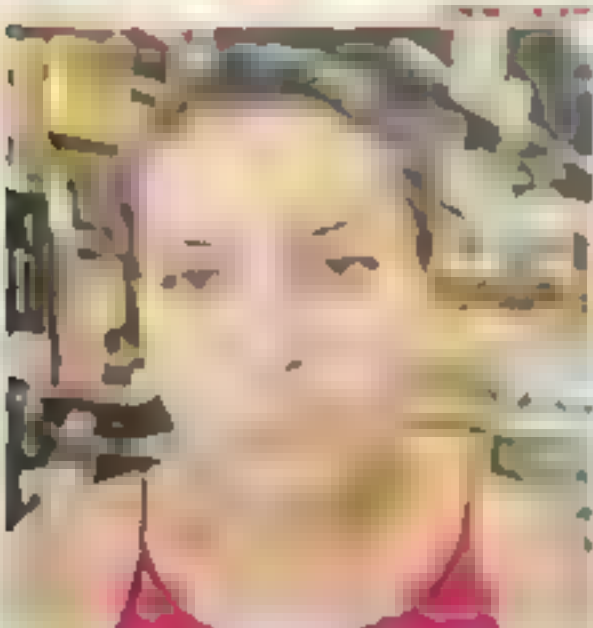
ENTENDA

Legislação sobre o tema

A Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) é de 2018 e tem como objetivo proteger os dados pessoais dos cidadãos. É considerada uma norma importante para a privacidade dos cidadãos. A LGPD estabelece regras para o tratamento de dados pessoais, incluindo a coleta, o armazenamento, o uso e a transferência de dados.

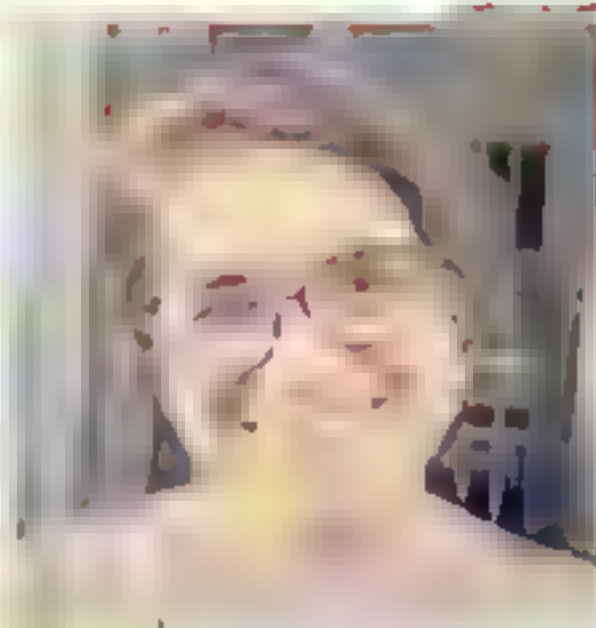
Para fiscalizar se as leis são seguidas, foi criada a Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD), que tem a missão de fiscalizar e aplicar as sanções quando necessário. O texto que estabelece as sanções foi publicado dia 27 de fevereiro.

PALA, LEITOR!



66 Quando for próximo de ter o prazo de validade vencido, é necessário apresentar para trocar?

Lucas Silva, 22, estudante



66 Quando for próximo de ter o prazo de validade vencido, é necessário apresentar para trocar?

Carl Michael, 26, operador

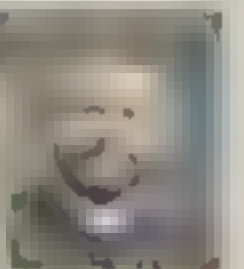


66 Quando for próximo de ter o prazo de validade vencido, é necessário apresentar para trocar?

Paulo Henrique Jones, 28, estudante

"Desenvolvimento do Brasil e Educação Fiscal"

Paulo Victor Novaes,
professor de
Educação Fiscal na
Universidade de
Vitória



Um dos fatores que dificultam o desenvolvimento do País é o conjunto de regras fiscais e tributárias. Por isso, é importante que os cidadãos tenham uma visão mais clara sobre o sistema tributário e fiscal. A educação fiscal é uma ferramenta importante para isso, pois ajuda os cidadãos a entenderem melhor como o sistema funciona e como eles podem contribuir para o desenvolvimento do País.

No âmbito empresarial, muitas empresas ainda não sabem o que é a educação fiscal e não sabem como ela pode ajudar a melhorar a gestão financeira da empresa. Por isso, é importante que as empresas tenham uma visão mais clara sobre o sistema tributário e fiscal e que elas possam se beneficiar da educação fiscal.



PRÉDIO da Codesa, que foi privatizada e, em documento, informou que aumentos se deve a nova central de controle

Taxa para navios vai subir 1.800% na 4ª

Valor aplicado para monitoramento das embarcações no litoral capixaba será de R\$ 18.729. Hoje, tarifa cobrada é de R\$ 1.103

Yamara Tovar

Na próxima quarta-feira, começa a ser aplicada a nova tarifa fixa por monitoramento das embarcações que ficam nas áreas de fundeio do Estado. O valor atual, que é de R\$ 1.103,50, saltará para R\$ 18.729,65, um reajuste próximo de 1.800%.

A cobrança vai alcançar as embarcações que utilizam os canais dos Portos de Vitória, Praia Mole, Tubarão e Portocel Ubu, ou seja, todos os portos capixabas.

A Companhia Docas do Espírito

Santo (Codesa), em documento publicado em seu site, justifica o reajuste pelo monitoramento realizado pelo VTMS.

A sigla, que em inglês significa Vessel Traffic Management Information System, na prática representa a central de controle e segurança dos navios que ficam na área de fundeio.

No documento que anuncia o aumento, a Codesa diz: "O valor apresentado passou por rodadas de discussão metodológicas para apuração de seu valor justo".

Fontes internas da companhia dizem que o sistema, de fato moderno e com custos elevados, era tudo pago pelo poder público.

PRIVATIZAÇÃO

Ha seis meses, a Codesa passou a ser controlada por uma empresa privada. Entre os arranjos com a nova operadora, a Companhia de

ser Vports.

A administradora é a responsável pelos planos de reforma interna do porto.

Entre as intervenções pretendidas está a retomada da operação de produtos agrícolas e fertilizantes no Porto de Vitória, a expansão do terminal de contêineres, novos projetos de petróleo e energia nas áreas inexploradas da Barra do Riacho, em Aracruz, entre outros.

A Vports foi procurada para comentar o reajuste, mas, até o fechamento desta edição, às 16 horas de ontem, não houve manifestação a respeito.

O Sindicato das Agências de Navegação Marítima do Estado do Espírito Santo (Sindimares) também foi procurado, mas não deu retorno. Já o Sindicato do Comércio de Exportação e Importação do Espírito Santo (Sindex) informou que se posicionará amanhã sobre a situação.

Empresários são pegos de surpresa e temem migração

A notícia sobre o reajuste da tarifa fixa por monitoramento das embarcações pegou empresários do setor de surpresa.

Empresas afiliadas à Federação Nacional das Agências de Navegação Marítima (Fenammar) que foram ouvidas pela reportagem desconheciam a decisão da Vports.

Segundo os empresários, a divulgação da nova cobrança não teve amplo alcance. A nova operadora do Porto de Vitória, agora privatizada, vinculou no site da Vports, o documento com as novas taxas. As fontes ouvidas afirmaram que não houve outro meio de notificação.

O clima geral é de apreensão, uma vez que o valor cobrado pode



NAVIÓ no litoral do Estado

afastar os armadores - donos dos navios - do Estado, sendo uma opção mais viável seguir para os portos da Bahia e do Rio de Janeiro.

Os empresários não descartaram um encontro com o sindicato a fim de tentar reverter a decisão.



MUNDO DIGITAL

EDUARDO PINHEIRO eduardo.virtual@hotmail.com

Como se proteger do golpe dos boletos falsos

As vezes temos a impressão de que a vida moderna se transformou em um eterno ciclo mensal de pagar boletos bancários. São tantos pagamentos, de tantas fontes e valores distintos, que fica difícil manter o controle e ficar atento para não cair no golpe do falso boleto.

Esse tipo de golpe tem se tornado cada vez mais comum, pegando carona na onda da emissão e envio de boletos on-line. Cuidadosos conseguimos, facilmente, alterar os dados do beneficiário do boleto, dependendo de alguns fatores de vulnerabilidade encontrados nos dispositivos das vítimas.

Uma das formas mais comuns de adulteração de boletos ocorre durante a impressão do boleto. Enquanto a vítima está imprimindo um boleto de uma conta, um

outro boa alternativa, para ter certeza que não se trata de um boleto falso. O Anjo Virtual, da empresa Key ID Labs Tecnologia, é uma boa solução para realizar a validação.

Pode ser encontrado gratuitamente nas plataformas do Android e da Apple (iOS).

Evite usar redes Wi-Fi públicas

Os hackers mais experientes conseguem, com facilidade, interceptar arquivos ou transações realizadas em redes Wi-Fi públicas.

A utilização de um App validador de boletos bancários é uma boa alternativa para ter certeza de que não vai pagar um boleto falso

Esses tipos de redes geralmente não são dotadas com os melhores recursos de segurança e assim deixam os usuários vulneráveis.

Adote o débito automático

Em meio ao risco de pagar um boleto adulterado, uma boa alternativa é evitar a utilização de boletos. Para isso, adotar pagamentos auto-

máticos, de contas fixas, diretu na conta bancária, é uma boa opção recomendável.

Mantenha um controle financeiro

Por fim, ter um bom controle dos seus pagamentos, seja com uso de tabelas ou planilhas, e uma boa solução e evitará pagar um boleto falso de uma conta já paga.

Estas são as principais dicas para não cair no golpe do boleto falso. Em meio à atual onda de golpes dessa natureza, adotar as dicas acima pode colaborar para preservar o nosso suado dinheirinho. No mais, bom domingo a todos!

EDUARDO PINHEIRO é consultor de tecnologia da informação

Não imprima seus boletos

A melhor garantia de que o seu boleto não foi alterado durante a impressão é não imprimi-lo. De preferência a fazer o pagamento utilizando o boleto digital.

O código de barras do boleto digital é facilmente lido pelo seu aplicativo de banco, o que dispensa a necessidade de imprimir e o risco de adulteração.

Use um validador de boletos

A utilização de um validador de boletos impressos e digitais é

Valor do bitcoin volta a disparar

O bitcoin (BTC) encerra uma semana dramática para os mercados do risco, marcada pela queda de três bancos regionais nos EUA e pela crise de liquidez do Credit

Suisse, com uma valorização de quase 33% e colação recorde no ano, que remonta as origens da criptomoeda na crise das hipotecas subprime em janeiro de 2009.

ENTENDA O que é o VTMS

- É CONSIDERADO um sistema responsável por monitorar o tráfego do navio e cuidar da segurança das embarcações que ficam na área de fundeio dos portos.
- ANTES DA PRIVATIZAÇÃO, a tarifa cobrada pelo VTMS era de R\$ 1.103,50.
- AGORA, sob a gestão de uma empresa privada, a Codesa, que passou a se chamar Vports, anunciou uma nova tarifa, no valor de R\$ 18.729,65, que corresponde a um reajuste próximo de 1.800%.
- O NOVO VALOR será aplicado a partir do quarto-feira e terá efeito em todos os portos do Estado.
- SEGUNDO A VPORTS, o valor, 18 vezes mais caro que o atual, é justo.

COLUNA DO ESTADÃO

ALBERTO BOMBIGI / colunadoestadao@estadao.com

Relatoria do Orçamento de 2024 ajuda PL em eleição municipal

O presidente do PL, Valdemar Costa Neto, vê a indicação de um aliado para a relatoria do Orçamento de 2024 como mais um ingrediente no seu projeto de eleger centenas de prefeitos no ano que vem. Na última semana, Arthur Lira (PP-AL) costurou um acordo que deverá entregar a Luiz Carlos Motta (PL-SP) a tarefa. Valdemar crê que Motta terá ingerência sobre as cidades e regiões que deverão receber mais verbas federais e, assim, capturar aliados locais. O PL também terá à disposição a maior fãta dos recursos do fundo eleitoral, quase 18% do total. Com essas duas forças, a avaliação no partido de Jair Bolsonaro é que os candidatos a prefeito, que não dependem de janela partidária para trocar de sigla, migrem para o PL atrás de recursos.

ROLÊ. Jair Bolsonaro tem dito a aliados que, quando voltar ao Brasil, pretende retomar a rotina de motocicletas. Ele sinalizou que pode voltar ao Brasil no dia 29, mas pessoas próximas creem que pode ficar para abril. No PL, há expectativa de que ele apoie candidaturas de prefeitos do partido com as viagens que pretende fazer pelo País.

FOTO. Aliados de Ricardo Nunes (MDB) dizem estar preocupados com a falta de uma grande marca da gestão dele à frente de São Paulo e avaliam que, a pouco mais de um ano para as eleições, é preciso correr.

FOTO 2. Uma das sugestões é que ele pegue carona na proposta de Tarciso de Freitas e proponha um programa de combate à violência e de habitação no Centro, em parceria com o governo do Estado. Nunes trabalhava para viabilizar o transporte público gratuito, o que não deve se viabilizar até o pleito.



CLICK. Guilherme Boulos, deputado federal (Psol-SP), nome de Lula para a disputa à Prefeitura de SP, participou da reunião sobre a política da cidade no diretório paulistano do PT com Rui Falcão (PT-SP).

cargos na gestão Tarciso. O recado foi dado em confraternização de posse dos deputados estaduais, na última quarta-feira (15). Quem se avolumavam na Casa.

PÊNDULO. Davi Alcolumbre (União-AP) tem dito a aliados não estar satisfeito com o tratamento que vem recebendo do governo. A pressão no seu partido, no entanto, diminuiu na última semana, uma vez que integrantes da sigla começaram a acertar os passos com o Planalto em indicações para diretorias regionais da Codenvi.

DAVI
ALCOLUMBRE
presidente da
União-AP



FILE. As 22 agências regionais da Companhia Ambiental do Estado de São Paulo (Cetesb) estão entre os pontos cobrados por aliados. O órgão é responsável pelo licenciamento ambiental de empreendimentos públicos e privados e é visto como trampolim político por permitir que deputados se venquem à entrega de obras.

FILE 2. Os 17 departamentos regionais da Secretaria de Saúde também despertam interesses, pois são responsáveis pela gestão das filas para cirurgias e atendimento médico.

CALMA. Apesar da sugestão de Arthur Lira, líderes partidários só deverão tomar conhecimento dos detalhes do novo arcabouço fiscal quando o texto da medida provisória estiver pronto e for enviado ao Congresso.



Quando não se pode contar que o Estado se tornará um império, melhor passar a governar, a das empresas estaduais para o setor privado.
DARIO COSTA, Instituto Millenium

Mudança no local de entrega de joias

O Ministério Público pediu que os presentes recebidos por Bolsonaro sejam entregues a uma agência da Caixa, no setor de penhores

BRASÍLIA

O Ministério Público junto ao Tribunal de Contas da União (MPTCU) solicitou a alteração do local de entrega das joias saídas em posse do ex-presidente Jair Bolsonaro.

O pedido foi feito pelo subprocurador-geral do MP junto ao TCU, Lucas Rocha Furtado, ao relator do caso, ministro Augusto Nardes.

Furtado requisitou que o conjunto que entrou no Brasil sem ser declarado à Receita Federal seja entregue pela defesa de Bolsonaro a uma agência da Caixa Econômica Federal com setor de penhor no Setor Bancário Sul, em Brasília, e não mais na Secretaria-Geral da Presidência, como estipulado pelo próprio TCU na quarta-feira, ao decidir que as joias sejam devolvidas em cinco dias.

Segundo o subprocurador, a Secretaria-Geral informou que não dispõe de estrutura para receber as joias da joia-ruixa de luxo Chopard. O estojo em posse de Bolsonaro, que não foi entregue ao acervo da União, inclui um relógio, uma caneta, um anel, abotoaduras e um massalha, um tipo de rosário na cultura do Islã.

Além disso, a corte determinou que o colar de diamantes alegadamente destinado à primeira-dama Michelle Bolsonaro, estimado em R\$ 16,5 milhões, também seja devolvido à União.

No ofício do MPTCU, Furtado observa que, juntas, as joias podem valer mais de R\$ 17 milhões. Ao



JOIAS saídas que podem valer mais de R\$ 17 milhões: presente

contrário do conjunto feminino apreendido pela Receita Federal em 2021, com um colar de diamantes, brincos e pulseira de valor estimado em R\$ 16,5 milhões, o material em posse de Bolsonaro ainda não foi avaliado.

Iso porque no retorno da comitiva presidencial de uma visita à Arábia Saudita e outros países, o estojo de Bolsonaro entrou incorrigido no Brasil na bagagem do então ministro de Minas e Energia, Ben-

to Albuquerque.

Na Caixa, o serviço de penhor não só fará a guarda e a vigilância em cofres como também poderá avaliar o presente saído.

Segundo o jornal O Estado de São Paulo, a Chopard oferece os produtos presentes no conjunto por cerca de R\$ 400 mil. O TCU também determinou a devolução de um fuzil e a pistola dados de presente a Bolsonaro pelos Emirados Árabes Unidos, em 2019.

Casal Bolsonaro antecipa festa

O ex-presidente Jair Bolsonaro e a mulher, Michelle Bolsonaro, comemoram seus aniversários juntos nesta sexta-feira em Orlando, nos Estados Unidos.

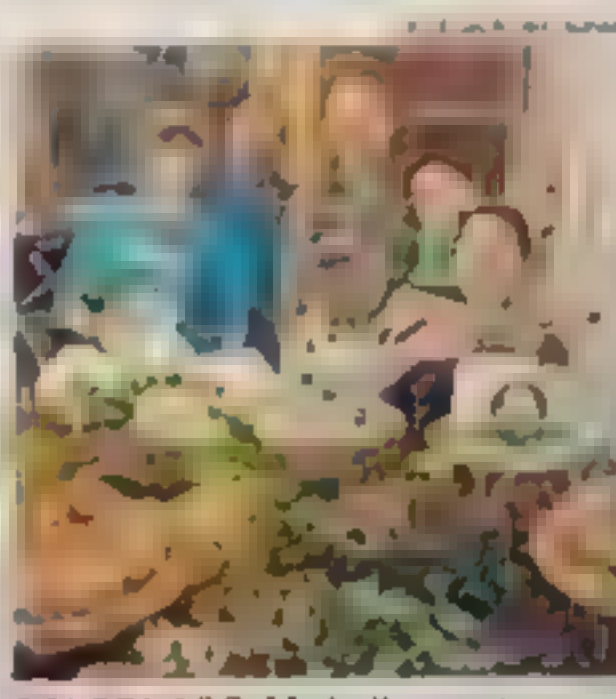
O casal ganhou uma festa organizada pelo amigo pessoal da ex-primeira-dama, o maquiador Agustin Fernandez, e pela chef de cozinha brasileira Karolota Fonseca, que se autointitula a "chef das estrelas". Michelle compartilhou uma foto do momento em suas redes sociais.

Na comemoração, o ex-presidente ganhou um bolo com o escudo do time de futebol Palmeiras enquanto o da ex-primeira-dama tinha uma foto de um dos cachorros do casal.

Bolsonaro e Michelle fazem ani-

versário nos dias 21 e 22 de março, respectivamente. Ele completará 68 anos e a ex-primeira-dama, 41.

A comemoração precisou ser adiantada já que, como afirmou o



BOLSONARO. Michelle e amigos

colunista Lauro Jardim, Michelle retornaria para o Brasil ontem.

Amanhã, ela tem agendada uma reunião com a direção do PL para tratar dos detalhes de um evento na terça-feira, dia do aniversário de Bolsonaro, quando ela assumirá a presidência do PL Mulher.

Michelle embarcou para os Estados Unidos na terça-feira. A viagem serviu para o casal alinhar uma estratégia de defesa para o episódio das joias. Um dos conjuntos, avaliado em R\$ 16,5 milhões, ficou reido na Receita Federal.

De acordo com o ex-ministro de Minas e Energia, Bento Albuquerque, o estojo era destinado a Michelle. A ex-primeira-dama ironizou o caso e negou saber da existência das joias.

PAINEL

Funilaria

O governo de São Paulo prepara uma ambiciosa reforma administrativa, a ser feita em duas etapas. A primeira, que será enviada à Assembleia até o meio do ano, terá foco nos servidores comissionados. O Executivo identificou cerca de cem diferentes níveis hierárquicos na máquina pública. A ideia é reduzir essa quantidade. "Queremos valorizar os servidores, inclusive na remuneração. A racionalização da estrutura de cargos permitirá isso", diz o secretário da Casa Civil, Arthur Lima.

Lá vem

A segunda etapa, mais para o final do ano, será centrada nos servidores de carreira. O governo quer aprovar um novo Estatuto do Servidor Público, que é de 1968. Embora a gestão Tarciso de Freitas (Republicanos) diga que o objetivo não é reduzir o quadro ou retirar direitos, há clareza no Banderantes de que as mudanças enfrentarão forte resistência. "Protesto é da democracia", diz Lima.

Antepassados

O governo de São Paulo planeja criar um novo tour do Palácio dos Banderantes, com a possibilidade de se conhecer inclusive a sala de Tarciso, que foi reformada para seu estado original, sem as paredes pretas da gestão João Doria. Uma ideia é contar a história do estado e do local a partir das trajetórias dos governadores, com roteiro criado por uma curadora profissional.

Gargalo

O Ministério de Justiça herdou do governo Jair Bolsonaro (PL) cerca de R\$ 1 bilhão em emendas parlamentares não executadas. O repasseamento não se restringiu a deputados e senadores de oposição. Até bolsonaristas, agora, têm procurado o ministério para receber suas cotas.

Sem pai nem mãe

Empreendimentos de pequeno e médio porte e falta de organização. Como não havia um responsável único pelo acompanhamento da execução das emendas, os pedidos acabavam se perdendo e não havia ninguém que cobrasse. Agora, o Ministério de Justiça, com o apoio do Assuntos Legislativos, Elas Voz.

De olho

A Corregedoria do CNJ vai enviar amanhã um juiz para acompanhar as atividades das duas Varas de Execução Penal do Tribunal de Justiça do Rio Grande do Norte. A ideia é avaliar se elas estão atuando de forma adequada na crise de segurança.

Capitulação

Na tentativa de substituir o atual presidente do Sobras, Carlos Melles, por Décio Lima (PT), o governo Lula (PT) aceitou o pedido de conselheiros da instituição para que Bruno Quick continue como diretor técnico. Encarregado de focar as tratativas pelo governo, Quick também atua como "bolsonarista" que pro-

Minoria

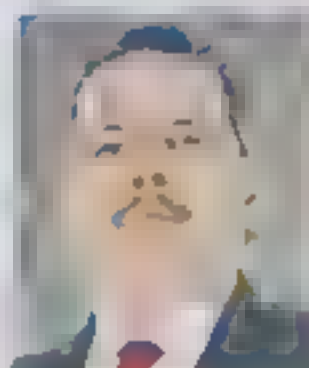
O governo Lula pressiona pela troca de membros da maioria no Conselho de Defesa da Amazônia. O objetivo é garantir o voto necessário no conselho para forçar a destituição. O próprio presidente passou a se envolver na articulação da troca. Ele recebeu conselheiros no Planalto em 7 de março e disse que seu mandato é muito curto para que o Sobras fique parado por tanto tempo. Também telefonou para alguns dos envolvidos no processo.

Glocal

Presidente da Embratur, Marcelo Freixo quer que o BNDES financie projetos de estruturação de comunidades ribeirinhas e aldeias indígenas que praticam o turismo de base comunitária na região amazônica, tendo em vista a possível realização da COP30 em Belém, no Pará. Em reunião na quinta (16) com Aloizio Mercadante, do BNDES, Freixo disse que a ideia é que as pessoas conheçam a floresta amazônica e se hospedem nesses locais.

Ferida aberta

A Avibrum, que representa parentes de vítimas do desastre de Brumadinho que deixou 270 mortos em 2019, enviou ofício à Vêta Energia reclamando do fato de o presidente da Vale no momento do acidente, Fabio Schvartzman, hoje fazer parte do conselho da companhia. O executivo tornou-se réu em janeiro no processo em que é acusado de homicídio. Segundo a associação, a presença dele no conselho causa "dor e lamento profundo".



CLÁUDIO HUMBERTO

www.claudiohumberto.com.br claudiohumberto@odisnet.com.br

“É dramática a situação no Brasil”
Marcel van Hattem (Novo-RS), em inglês, ao denunciar a prisão de

Minas e Energia terá engavetador-geral como nº 2

O Ministério de Minas e Energia terá de reservar uma mesa com muitas e fundas gavetas para o novo secretário-executivo da pasta, Efraim Cruz, que firmou reputação na Aneel, "agência reguladora" de energia elétrica, como engavetador-geral. Efraim engavetou, em média, 60 importantes processos por ano, em quatro anos de mandato na Aneel. No fim do seu período, deixou nas recheadas gavetas impressionantes 274 processos pendentes de decisão. Todos foram redistribuídos aos demais diretores.

Unanimidade contra

Além de deixar estorpeada a pauta de processos paralisados, a passagem de Efraim pela Aneel gerou muitas críticas de colegas e entidades do setor.

Não sobrou ninguém

A escolha de Efraim para "vice-ministro" de Minas e Energia parece ter sido por exclusão. O governo levou 75 dias para bater o martelo.

Made in Rondônia

Efraim foi indicado à Aneel pelos políticos de Rondônia Walter Raupp, alvo da Lava e Jato, e senador conservador Marcos Rogério (PL).



Governadora inerte

Rogério Marinho (PL-RN) (foto) pediu intervenção federal na Segurança do Rio Grande do Norte. O senador chama a governadora Fátima Bezerra (PT) de inerte e diz que 38 cidades sofrem nas mãos da bandidagem.

Indicação bolsonarista

A opção do ministro Alexandre Salvo sinaliza e capteniza aproximação do governo Lula com Marcos Rogério, ex-líder de Bolsonaro no Senado.

Fundão: partidos levaram R\$ 141 milhões em 2 meses

Partidos políticos já embolsaram mais de R\$ 141 milhões do fundo partidário somente nos dois primeiros meses de 2023. Segundo balanço do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), mais de R\$ 141 milhões já foram distribuídos às agremiações brasileiras. O maior beneficiado, o União Brasil, embolsou R\$ 21,7 milhões; o PT de Lula, R\$ 19,7 milhões. Os valores já levam em conta bloqueios e multas, como a que foi imposta ao PL. Ainda assim, o partido de Jair Bolsonaro recebeu R\$ 12,9 milhões.

Menor gigante

O partido que menos recebeu verbas do fundo partidário é o PSC, que ainda assim faturou mais de R\$ 460 mil, dos R\$ 1,5 bilhão.

Conta bilionária

Este ano, partidos tem reservadas mais de R\$ 91 milhões por mês para gastar como quiserem. No fim do ano a conta vai passar de R\$ 1 bilhão.

"Salário" partidário

O fundo partidário não se confunde com o fundo eleitoral de R\$ 5 bilhões. O fundo partidário é pago anualmente, com ou sem eleições.

Movida a flashes

A primeira-dama Jéssica, que adora holofotes, passou no bandede do Planalto nesta sexta (17), dia da feijada. Correu pouco e passou mais tempo passando para fora do que almoçando.

Pouco resolve

Flávio Dino (Justiça) ainda não passou no colapsado Rio Grande do Norte. Mandou o secretário de Segurança. Algo tão inútil quanto duas centenas de homens da Força Nacional em meio a 8.380 PMs potigueras.

Lava a Jato, 9

Nesta sexta-feira (17), a Lava e Jato completou nove anos. A operação foi responsável por prender o agora presidente Lula e desbaratar corrupção bilionária na Petrobras envolvendo políticos e empreiteiras.



PT news

O PT de Lula comandará o setor de Comunicação Social da Câmara dos Deputados. Será de Jomar Tarto (PT-SP) a responsabilidade de definir os caminhos da agência de notícias, TV, rádio, site e redes sociais oficiais.

Na pressão

Carlos Portinho (PL-RJ) deu um chega pra lá em Renan Calheiros (MDB-AL), chefe da Comissão de Relações Exteriores, que tentou barrar um interrogatório da ministra Daniela Camargo. Pressionado, ele cedeu.

Denunciante preso

O humorista Bismark, do canal Hipócritas, que acusou Alexandre de Moraes (STF) à Corte Interamericana de Direitos de violar o direito a liberdade de expressão, foi preso no Paraguai. O motivo da prisão, a mando do próprio ministro, é um suposto incentivo a um golpe militar.

Sem muro

Apesar da "ajuda" de US\$ 84 bilhões do governo da Suíça para evitar a quebra do Credito Suisse, as ações do banco continuaram a despencar na sexta-feira (17). Banco que se quebra não inspira confiança.

Pensando bem...

... "comitiva" de 250 pessoas falta pouco para virar diáspora.

PODEM SEM PLUCCI

Assombração na avenida

Aloizio Mercadante (PT-SP) era o líder do governo Lula no Senado quando voltou do carnaval anunciando a disposição de denunciar por "quebra de decoro" a então senadora Idei Salveira (PT-SC), que não via exatamente suas reais formas coliga, na Casa. Sório, numa atitude que a laicidade e cancelaria, nos tempos de hoje, ele explicou na ocasião o perigo capital da correição, arrancando gargalhadas: "É a sua fantasia de periquito, no carnaval de Florianópolis".



Senadora é xingada em rádio

A senadora Soraya Thronicke (União-MS) registrou boletim de ocorrência na Polícia Federal após ser vítima de agressão verbal durante uma entrevista ao vivo à Rád. de Capital FM, na sexta-feira.

A agressão ocorreu quando a senadora abriu espaço para participação do público. "Soraya é uma das mais

nos trações da pátria. Ela é a sempre opção apoiando, em troca de dinheiro, um corrupto comunista. Porque p. trata igual ela" disse. O entrevistador levou o áudio após as ofensas.

Foi isso de liberdade de expressão e declarou no Código Penal um calúnia, difamação, injúria e ofensa à honra e à liberdade.

(Source: The International Labor Office, 1988, p. 17, 18)

Esportes

QUARTAS DE FINAL DO CAPIXABÃO

Tudo igual no Kleber Andrade

Com direito a gol no último minuto de jogo, Rio Branco empata com o Nova Venécia, em 2 a 2, e precisa vencer a partida de volta

Marcela Delatorre

Rio Branco e Nova Venécia empataram em 2 a 2 no último minuto de ontem, em um duelo dramático e com gol no último minuto pelo jogo de ida das quartas de final do Capixabão. Os gols foram marcados por Pinote e Tizeu, para o Capa-Preta, enquanto Vitão e Erick Bahia, fizeram para o Leão do Norte, no Kleber Andrade.

Com este resultado, o Rio Branco precisa vencer no próximo sábado, fora de casa, para avançar no torneio. Já o Nova Venécia pode empatar que já garante a vaga na semifinal. Isso acontece porque a equipe terminou a fase de classificação dentro do G-4 e tem a vantagem no confronto.

Para o atacante Erick Bahia, que fez valer a lei do ex e marcou o segundo gol do Leão na partida, o time precisa ficar durante a semana

para chegar bem na decisão.

"Tive a felicidade de marcar um gol e agora é trabalhar durante a semana para converter em resultado dentro de casa e, assim, sairmos de lá com a classificação", afirmou o atacante.

Por outro lado, Gabriel Tizeu, que marcou de pênalti para o Rio Branco no último lance, afirmou que a equipe precisa errar menos.

"Eu sabia que bater o pênalti ia ser bem difícil, mas me concentrei e consegui fazer o gol. Saímos com um empate importante e agora é ir para o tudo ou nada no próximo jogo. Acredito que precisamos errarmos menos com a bola no pé. Tenho total confiança que podemos sair de lá com a classificação".

O primeiro tempo do confronto entre Rio Branco e Nova Venécia não foi dos melhores. Mesmo jogando dentro de casa, o Capa-Preta deixou o adversário ditar o ritmo e passou sufoco. Andresson, a rede não balançou.

Na segunda etapa, o técnico Eleomar Pereira mexeu no time e aos 13 minutos, Nikolas Guerra e Pinote, que entraram no intervalo, protagonizaram o lance do primeiro gol. Nikolas cruzou e Pinote marcou um golão de voleio para abater o placar para o Rio Branco.

O Leão do Norte não se deixou abater e foi para cima do adversário. Aos 37 minutos, Vitão empatou para o Nova Venécia. Dois minutos depois, Erick Bahia chutou de fora da área para virar o placar.

No final da partida, o Rio Branco sofreu pênalti e o meia Gabriel Tizeu foi para a bola, empatou o marcador para os donos da casa e deixou a equipe viva no torneio.

RIO BRANCO 2 E NOVA VENÉCIA

ESTÁDIO KLEBER ANDRADE

Diogo, João Alves (Paulo Ricardo), Jean Rodrigues, Arthur Sanches, Jailson (Pinote), Vinho (Marcelo Surcin), Ramon, Paulo Junior, Gabriel Tizeu, Caio Martins (Nikolas Guerra) e Erick Roche (Renatinho).
TÉCNICO: Eleomar Pereira

Yuri, Tony (Lucas Saturnino), Pedro Borella, Tiago, Geisandre, Pedro (Linker), Emerson Martins Santos (Denton), Maicon, Tony Gallego, Erick Bahia e Alison Mira (Vitão).
TÉCNICO: Badinho Alves

GOLS: Pinote, aos 10 minutos, Vitão aos 37, Erick Bahia, aos 39 e Gabriel Tizeu, aos 42 minutos.
ÁRBITRO: Rudenir Góes
PÚBLICO: 1.200 (não divulgado)

GABRIEL TIZEU fez de pênalti, para o Rio Branco, no último lance do jogo

Desportiva luta por vaga diante Porto Vitória hoje

Uma primeira fase equilibrada e com muitas surpresas, essa fase pode resumir o início do Capixabão 2023, que mostrou equipes tradicionais lutando contra o rebaixamento, enquanto times novos brigavam pelo G-4. Na manhã de hoje, essas duas realidades são colocadas frente a frente quando Desportiva Ferroviária e Porto Vitória se enfrentam, às 10 horas, no Engenheiro Arante, pelo jogo de ida das quartas de final do torneio.

Enquanto o Porto terminou na vice-liderança com 19 pontos, a tradicional Desportiva se salvou do Z-2 na última rodada e terminou a primeira fase em sétimo com 11 pontos.

Apesar das campanhas opostas, o treinador Ench Bornfim, do Verdão, ressaltou que agora é outro campeonato. "Se estivéssemos na Fórmula 1, poderíamos dizer que as quartas de final representam a entrada do safety car e todo mundo volta a ter as mesmas chances.

FONSECA fala com jogadores

Temos que estar focados e evitar falhas", afirmou ele.

Em complemento, o treinador Grema Rodrigo Fonseca ressaltou que, apesar do favoritismo do adversário, tudo pode acontecer. "Agora é um novo torneio, lógico que existe o favoritismo do Porto Vitória, mas se mantiver na competição e tudo pode acontecer".

PROMOÇÃO

PASCOA COLORIDA @ TRIBUNA

RECORTE O SELO E COLE NO VERSO DO SEU PÔSTER. NÃO ESQUEÇA DE PINTAR O DESENHO DA FRENTE DO PÔSTER, PARA CONCORRER A UM DELICIOSO KIT DE CHOCOLATE.

SELO GI

PASCOA

SERRA

Jornal ATRIBUNA

O Jornal do Esporte Santo

Esportes

FUTEBOL BRASILEIRO

Botafogo reage tarde e só empata

Time faz dois tempos distintos e fica apenas no 0 a 0 com a Portuguesa. Um novo empate garante vaga na final da Taça Rio

RIO

Antes de mais nada, é preciso dizer: não é fácil para o Botafogo jogar a Taça Rio. São quatro partidas que valem um troféu de consolação e uma vaga na Copa do Brasil que fatalmente deve cair no colo do alvinegro ao fim da temporada.

Seja por mero próprio, caso a equipe conquiste uma vaga na Libertadores do ano que vem via Campeonato Brasileiro, seja de graça, basta que apenas um rival de Flamengo, Fluminense e Vasco chegue à competição sul-americana.

Resenha feita, não surpreendeu em nada que o jogo de ontem entre Botafogo e Portuguesa tenha terminado em 0 a 0, no Luso-Brasileiro, o primeiro duelo da semifina-

nal. Tirando os últimos 15, dez minutos, quando aconteceu como se tivesse se curado de uma ressaca, o alvinegro foi uma equipe morta com nível de interesse abaixo do normal, em uma partida valendo três pontos. O primeiro tempo, então, foi algo realmente que merece ser apagado da memória.

"Foi um primeiro tempo em que não estivemos num bom nível e um segundo em que tivemos o controle total do jogo, com uma bola no travessão e outra na trave. Além disso criamos outras três chances claras de gol e o adversário não criou nenhuma situação de perigo à nossa baliza. Fizemos marcamos o gol para ganharmos e para termos o resultado que seria o justo pelo que foi o jogo", explicou Luis Castro.

No curto período de sangue nas veias, coração pulsante, acertou duas bolas na trave da Portuguesa. Lembrou um pouco a equipe que aplicou 7 a 1 no Brasiense, pela Copa do Brasil.

A partida de volta será dia 27, no Raulino de Oliveira. Como fez melhor campanha na Taça Guanabara, o time treinado por Luis Castro terá a vantagem do empate. Caso se classifique para a decisão da Taça Rio, enfrentará o vencedor do confronto da outra semifinal, entre Nova Iguaçu e Audax.

O curioso é que, talvez, caso em que uma equipe é obrigada a jogar uma partida muito pouco atrativa, geralmente os treinadores aproveitam o jogo para aprimoramentos, seja de uma base já montada, seja

caso aumentar o entusiasmo, o repertório de jogadas, seja na experimentação de novos jogadores.

O Botafogo não teve uma coisa nem outra. Levou força máxima mas conduziu o jogo na maior parte do tempo de maneira arrastada que fica difícil para o treinador tirar alguma lição do confronto.

Obviamente, os alvinegros que prestigiaram a partida mereciam mais em troca. Entretanto, essa está longe de ser a maior questão na cabeça dos alvinegros hoje. A preocupação é o Brasileiro. Uma coisa eles podem ficar tranquilos: a motivação na Série A vai ser bem maior do que a deste sábado.

PORTUGUESA 0 X 0 BOTAFOGO

ESTÁDIO LUSO-BRASILEIRO

Mota (Bruno) Jean (Willian) Mathheus Santos, Lucas Santos e Yuri, Victor Ferreira, Anderson Rosa, João Paulo (Wellington César) e Emerson Canoca, Watson (Caku) e Lucas Silva (Juninho). TÉCNICO: Felipe Suman.

Lucas Pires, Di Piacido, Adryelson, Victor Cuesta e Hugo Danilo Barbosa (Lucas Fernandes), Tchê Tchê e Eduardo (Raf) Victor Se (Luis Henrique) Carlos Alberto (Lucas Páez) e Tiquinho Soares. TÉCNICO: Luis Castro.

ÁRBITRO: Felipe de Silva Paludo. Público pagante: 2.121 pagantes (2.471 presentes). RENDA: R\$52.080.



DI PALACIO disputa a bola com jogador da Portuguesa

“O jogo de ontem entre Botafogo e Portuguesa terminou em 0 a 0, no Luso-Brasileiro, o primeiro duelo da semifina-

Luis Castro, técnico do Botafogo



HULK agradece aos céus após marcar o gol da vitória do Atlético/MG

Hulk marca e Galo vai para a 16ª final seguida do Mineiro

BELO HORIZONTE

Com gol do atacante Hulk, o Atlético/MG conseguiu sua vaga para a sua 16ª final consecutiva de Campeonato Mineiro ao derrotar o Athletic por 1 a 0, na tarde de ontem, no Independência, revertendo o revers pelo mesmo placar no jogo de ida, em São João Del-Rei.

O Galo, atual tri-campeão estadual, aguarda o duelo entre Cruzeiro e América para conhecer o seu adversário na grande decisão. No jogo de ida, o time alvinegro venceu por 2 a 0, na Arena do Jacaré. O duelo de volta será neste domingo, na Arena Independência.

O jogo começou quente com os jogadores do Athletic tentando desestabilizar Hulk. Precisando vencer, o Galo foi para cima, mas mostrou muito nervosismo e esbarrou na marcação fechada do adversário, que montou um ferrinho na entrada da área durante o primeiro tempo.

O Athletic usou a mesma tática da partida de ida e conseguiu anular o Atlético. Hulk praticamente não conseguiu pegar na bola. Paulinho e Padrinho arrisca-

ram jogadas em velocidade, mas também não tiveram sucesso. Com isso, o jogo ficou brigado com entradas duras.

Do outro lado, o Athletic usou do contra-ataque e das bolas aéreas para assustar o goleiro Everton, que também não teve muito trabalho durante os 45 minutos iniciais.

No segundo tempo, o Atlético pareceu mais solto e chegou perto de marcar logo de cara com Hyoran. Julio Cesar se estocou todo para fazer a defesa. Aos sete minutos, não teve jeito. Paulinho se aproveitou de um erro na saída de bola do adversário e deixou Hulk na cara do gol. O artilheiro driblou o goleiro e mandou para o fundo das redes.

O gol acabou com qualquer tipo de planejamento do Athletic. O time visitante precisou sair para o ataque, mas sofreu no setor de cruzamento. Aos 19, Torrião cruzou, e Jonathan completou. A bola foi sem direção. Mais tarde, o VAR checkou um possível pênalti para o time visitante, rendeu muita apreensão no estádio, mas nada foi marcado.

O duelo continuou com Hyoran sendo o ponto de desequilíbrio. O

ATLÉTICO-MG 1 X 0 ATHLETIC

ESTÁDIO INDEPENDÊNCIA

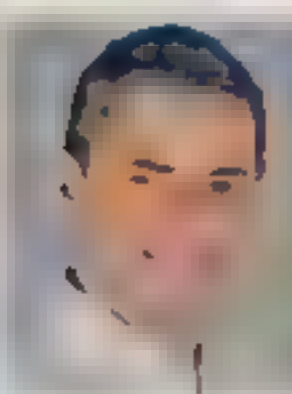
Everton, Saravia (Mariano) Maurício Lemos, Jemerson e Reubens (Hyoran) Otávio, Zarecho (Dudu) Pedrinho (Pavão) e Patrick Hulk e Paulinho (Ederson). TÉCNICO: Eduardo Coudet.

Julio Cesar, Patrick (Douglas Silva), Danilo Cardozo, Rayan e Vinícius Silva, Diego Fumagalli, Rômulo (Mathheus Santos) e David Braga (Antônio Falcão) Wellington Torrião (Nathan) Assaon (Sassá) e Jonathan. TÉCNICO: Roger Silva.

GOLE: segundo tempo — Hulk, aos sete minutos. ÁRBITRO: Felipe Fernandes de Lima. RENDA: R\$ 63.888,00. PÚBLICO: 21.750 torcedores.

Athletic tentou responder com a entrada de Bassá, ex-Cruzeiro, mas foi a vez do Atlético recuar. O time de Eduardo Coudet segurou o adversário e confirmou a classificação por ter feito a melhor campanha da fase inicial.

Esportes



GILMAR FERREIRA

Futebol: clássico entre Vasco e Fla

Sucesso traiçoeiro

É provável que o Flamengo entre em campo neste domingo curado das feridas que lhe atormentaram nos dois primeiros meses de trabalho sob o comando de Vitor Pereira. Alguns de seus principais jogadores já apresentam melhores índices de desempenho, o time começa dar sinais de encaixe no novo formato, e a impressão de evolução antes restrita ao olhar do treinador ganha a percepção de muitos.

Cresceu a autoconfiança do time, com a vantagem de se classificar à final do Carioca com um empate, dura que suas chances de decidir mais um título ultra passaram 70%.

Mas há um porém. Dentro dos 30% restantes estão as virtudes de um Vasco que, mesmo em fase de construção, não se deixou abater diante de um rival mais qualificado.

O time de Maurício Barbieri que brou a confiança da torcida com a queda na segunda fase da Copa do Brasil, mas não se abateu.

O trabalho até então bem feito dotou os jogadores de capacidade competitiva e é bom lembrar que os gols rubro-negros no 3 a 2 de segunda-feira (13) nasceram de falhas individuais em lances

isolados do contexto tático. Duelo franco, aberto, e entre times que já conhecem seus pontos fortes e fracos. Enredo bem interessante.

O favoritismo do Flamengo neste confronto de 180 minutos vem da melhor qualidade dos jogadores, e não da eficiência coletiva. Nada, portanto, que uma boa marcação individual sobre este ou aquele oponente não resolva.

A vigília bem feita pelo volante Rodrigo nos espaços explorados por Arrascaeta limitou ações ofensivas do time no 1 a 0 do Vasco com o gol do lateral Puyol na fase classificatória.

Ha outras peças estratégicas, eu sei, mas nasce dos pés do uruguaio mais da metade das ações de ataque do Flamengo. Basta dar-lhe os espaços do último com

mento. Enfim, nenhum Vasco e Fla chegou ainda está longe do conjunto ideal para as principais competições do ano.

Os rubro-negros têm a Copa Libertadores para disputar logo no início de abril e os olhos da torcida não estão só na disputa do título, mas no domínio do jogo. O Vasco, agora fora da Copa do Brasil, terá foco que concentra

tar as energias no Série A do Brasil. Não era o que sua torcida esperava, mas é o que restou após uma semana infeliz da sua diretoria, de suas opções underrimadas, de seu técnico e de seus jogadores.

O sucesso efêmero nesta fase de implementação de filosofia de jogo se mostra por vezes traiçoeiro. Não se deixar iludir é fundamental.

O favoritismo do Fla neste confronto vem da melhor qualidade dos jogadores, e não da eficiência coletiva

FUTEBOL CARIOCA

Duelo de artilheiros na decisão por vaga

Pedro Raul, pelo Vasco, e Gabigol, pelo Flamengo, são os destaques do clássico entre Vasco e Fla por um lugar na final

RIO

Pedro Raul e Gabigol são a prova viva de que no futebol por mais que você tape, sempre haverá algo pendente a provar. Os atacantes chegam ao clássico de hoje à noite, às 18h, no Maracanã no olho do furacão. Por motivos parecidos, contextos diferentes, mas uma cura exatamente igual: a cobrança pesada sob os ombros.

A falta de gols é o que faz a carga sobre cada um deles. É forte dizer isso a respeito de um jogador com sete gols no ano e o outro com nove. Mas é assim que as coisas são.

O camisa 9 vascaíno, uma das principais contratações da SAF para 2023, atravessa momento difícil. É alvo de muitas críticas. Os três penais que já desperdiçou no ano se somam à quantidade de chances que perdeu nas noites das melhores atuações do cruz-maltino, quando os lances perigosos eram criados em profusão.

Nos últimos jogos, o time de Maurício Barbieri ficou menos criativo - foram 14 finalizações em média nas cinco partidas mais re-

VASCO X FLAMENGO

PROVÁVEL ESCALAÇÃO



Leo Jardim
Puma Rodriguez
Miranda
Léo
Lucas Pilon
Jon
Andrey Santos
Marlon Gomes
Alan Teodoro
Pedro Raul
Gabriel Pic
TÉCNICO
Maurício Barbieri



Santos
Fabrício Bruno
Léo Pereira
Pablo
Matheus França
Thiago Maia
Gerson
Everton Ribeiro
Ayrton Lucas
Gabigol
Pedro
TÉCNICO
Vitor Pereira

INÍCIO ÀS 18 HORAS

HORARIO 18 horas

ÁRBITRO Bruno Arzu de Araujo

centes, contra uma média na temporada de 18 por jogo. As bolas passaram a chegar menos para Pedro Raul arrancar, mas a pecha de atacante que vacila na hora H já havia pego entre parte da torcida, a despeito do fato de ter sido o vice artilheiro do Brasileiro em 2022.

Do outro lado do clássico, haverá um atacante com nove gols na temporada e mesmo assim tendo de lidar com notícias sobre o jejum de cinco partidas sem marcar. É o efeito colateral que Gabigol tem de administrar depois de estabelecer um patamar tão alto desde que chegou ao Flamengo. De fato, a última vez que havia marcado tão pouco nos primeiros 13 jogos de uma temporada foi em 2019, então recém-chegado ao clube.

Mas o que tem feito falta mesmo ao Fla

cante este ano são os gols decisivos, algo que se tornou uma marca do jogador que já figura entre os maiores ídolos da história rubro-negra. Ele passou em branco na semifinal do Mundial de Clubes, na decisão da Recopa Sul-Americana, nas clássicas que disputou pelo Carioca. Fez duas no Palmeiras, na final da Supercopa, que não foram suficientes para evitar a derrota por 4 a 3.

A atual temporada tem tudo para ser das mais importantes das carreiras de Pedro Raul e Gabigol, ambos aos 26 anos. O atacante do Vasco é experimentado pela primeira vez em um clube de massa não com o status de aposta, como era no caso do Botafogo, em 2020, e sem com a expectativa de que tenha regularidade, ganhe partidas, leve o nível de jogo do Vasco e o próprio para outro patamar.

Chegar à decisão do Carioca contra o Fluminense pode ser um pequeno passo para ambos na direção do que pretendem conquistar. A priori, quem está mais perto da final é Gabigol. O Flamengo tem a vantagem do empate depois da vitória por 3 a 2, no jogo de ida.

Por outro lado, o time corre o risco de ter desfalque de Arrascaeta. Ele sentiu dores no púbis.

GABIGOL é artilheiro no Flamengo e se destaca em partidas que são clássicos

PEDRO RAUL está pressionado pela torcida do Vasco em função das últimas atuações e pelos pontos perdidos

"BOLÃO DO TORCEDOR"

Aqui, os torcedores dão o seu palpite sobre o placar do jogo



2 X 1

“Apesar do último jogo, estou confiante pois clássico é diferente. Clássico não se joga, se vence!”

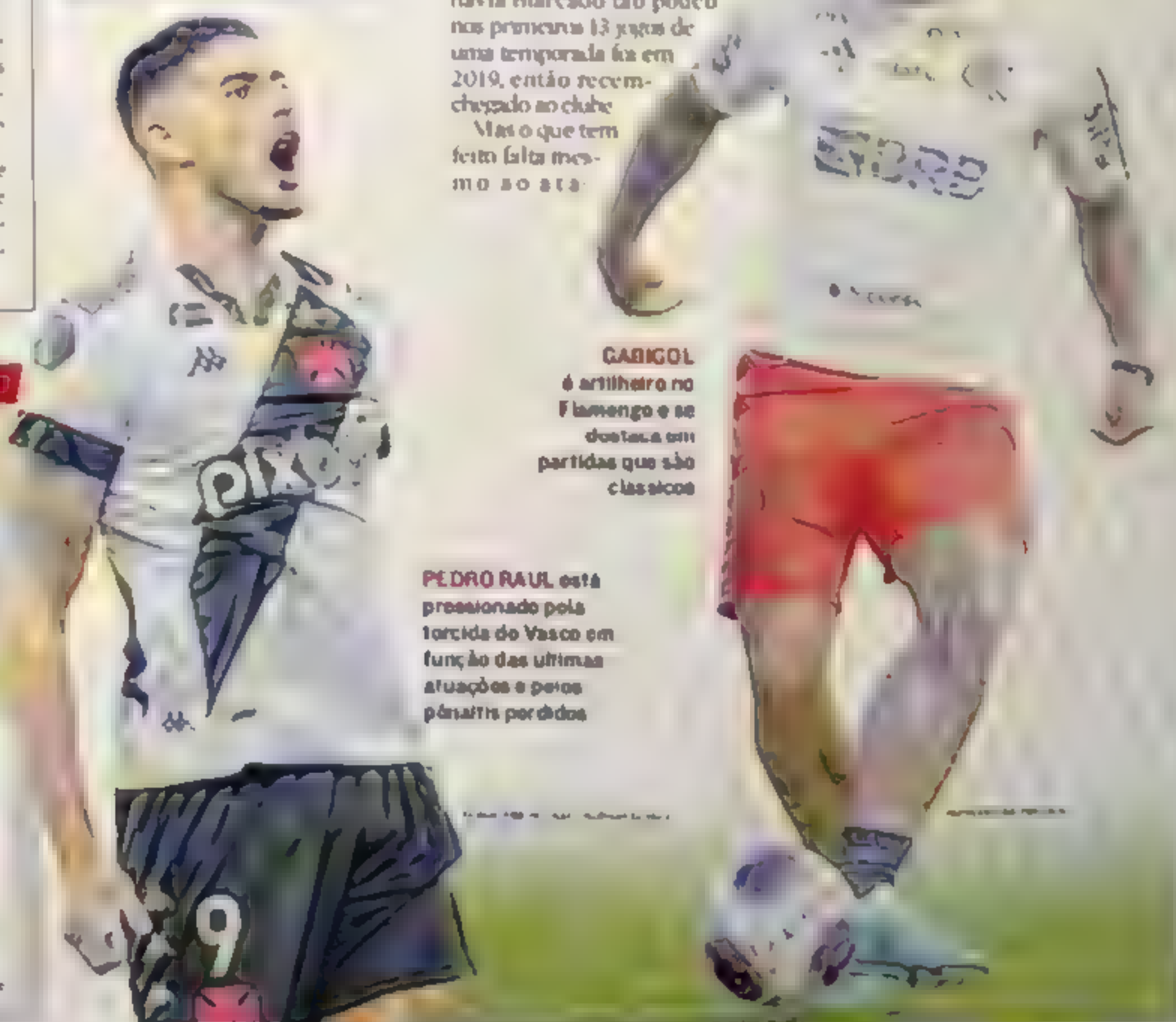
JAM OLIVEIRA, torcedor do Vasco



1 X 2

“Sonhei com o placar do último jogo. Dessa vez não tive uma revelação, mas acredito nos meus meninos!”

LUIS CARLOS, torcedor do Flamengo





FUTEBOL CARIOCA



CANO, que foi o nome do jogo ao marcar quatro gols na goleada do Fluminense sobre o Volta Redonda, comemora com os companheiros fazendo o 'L' tradicional.

Flu avassalador!

Com mais um show de Cano, Tricolor goleia o Volta Redonda por 7 a 0 e se garante na final do Carioca. Hoje o time espera por Vasco e Flamengo

RIO

Com um primeiro tempo avassalador, o Fluminense confirmou seu favoritismo e é o primeiro finalista do Campeonato Carioca. Na tarde de ontem, o tricolor recebeu o Volta Redonda no Maracanã, no Rio, precisando de uma vitória simples, mas goleou por 7 a 0, com cinco gols marcados na etapa inicial. Cano marcou quatro vezes e chegou a 54 gols com a camisa tricolor, se tor-

nando o quinto maior artilheiro da história do clube, pois ultrapassou o também argentino Dario Luna, com 50.

Agora, o Fluminense aguarda o vencedor da outra semifinal, entre Vasco e Flamengo.

Logo nos três minutos, Keno fez primeira na esquerda, foi à linha de fundo e cruzou rastreado, encontrando Samuel Xavier na pequena área, que completou com aquele vole. Apenas quatro minutos depois, aos sete, German Cano ampliou. Nino cabeceou e o goleiro não conseguiu fazer o gol. Logo depois, aos 11, foi a vez de Cano. Ateu o primeiro artilheiro do jogo, desperdiçou.

O Fluminense controlou um pouco o jogo, mas voltou a marcar aos 23 minutos. Cano deu lindo passe cruzado para Alexandre, que marcou a terceira. Logo depois, aos 29, Martinelli fez o quarto artilheiro, completando o

de cabeça, nota 10. Ainda do tempo para mais um de German Cano aos 47. Foi recebido na esquadra da defesa e chutou de primeira, cabeça, para fazer 5 a 0.

No segundo tempo, o Fluminense continuou com chances para ampliar e acertou a trave duas vezes. A primeira foi da primeira defesa do Volta Redonda, que tentou atacar e a segunda foi com Samuel Xavier. O sexto gol veio de pênalti, marcado após erro do VAR, que resultou em expulsão de Alex Vencel. German Cano marcou no canto para fazer seu terceiro, o hat-trick, e 6 a 0 para o Fluminense.

Com tamanha vantagem no placar, foi natural que o Fluminense diminuisse o ritmo, até para se preservar para a final. Fernando Diniz aproveitou para fazer várias mudanças, mas mesmo assim houve mais chances. Keno, por exemplo, foi mais um a parar na trave. Mas no fim, Keno passou contra-ataque e acionou German Cano na área, que fez seu quarto gol no jogo, conhecido como o 'centrão', fazendo o placar 7 a 0.

ATUAÇÕES DO FLUMINENSE

- **FABIO** Enquanto esteve em campo fez defesas seguras. Nota 6,5. **PE DRO RANGEL** Praticamente não foi exigido. Nota 6.
- **SAMUEL XAVIER** Abriu o placar para a goleada do Fluminense. Tive liberdade e estive em todo lugar do campo, sendo um dos que mais produziu dentro de campo. Nota 8.
- **NINO** Tive uma atuação segura e eficiente. Marquei o primeiro gol para German Cano. Nota 6,5. **GUCA** Sem nota.
- **DAVID BRAZ** Seguiu o desempenho do primeiro de jogo, mas errou algumas saídas de bola. Nota 6,5. **FELIPE MELO** Cumpriu seu papel. Nota 6.
- **ALEXANDER** Este com dificuldade no posicionamento ofensivo, mas mostrou qualidade como quando marcou o gol. Nota 7.
- **ANDRÉ** Segurança na saída de bola

- e firmeza nos combates. Nota 7.
- **MARTINELLI** Ao aparecer na área ad- versária, deu bola cabeçada e marcou um dos gols do Fluminense. Nota 7.
- **UMA** Mantive a pegada e a posse de bola com o time. Nota 6.
- **CANO** Deu o ritmo do Tricolor na transição entre defesa e ataque. Também deu uma assistência. Nota 7,5.
- **GERMAN CANO** Aproveitou o primeiro do e a fome pelo gol. Nota 8.
- **JONH ARIAS** Correu a situação com uma assistência. Nota 7,5.
- **KENO** Intensificou a vida dos defensores do Volta Redonda. Deu duas assistências na partida. Nota 8.
- **GERMAN CANO** Atuação por fora do camisa 14. Marcou quatro gols, sendo um de pênalti. Nota 9.
- **FERNANDO DINIZ** Intenso e dentro de suas características, o Fluminense deu show no Maracanã. Nota 8.

ESTADIO MARACANÃ

Felão (Pedro Rangel, Samuel Xavier, Nino, David Braz, Felipe Melo) e Alexandre (Fogaça), André Martinelli (Lima) e Cano (Gabriel Prates, Arias, German Cano e Keno). TÉCNICO: Fernando Diniz.

Vinicius Dias, Wellington Silva (Bry), Alex Vencel, Marcão e Ricardo Silva, Dudu, Derney, Bruno Barni e Luciano Martins. Marco Gabriel, Pedrinho (Marques Silva), Léo e Luizinho, Berguinho, TÉCNICO: Rogério Curi.

GOLS primeiro tempo — Samuel Xavier, aos três minutos; Cano, aos sete. Alexandre, aos 23; Martinelli, aos 29 e Cano, aos 47. Segundo tempo — Cano, aos 16 e aos 40 minutos.

ÁRBITRO Wagner de Assis, Magalhães.

CAMPO 11/11/2023.

BOLSA R\$ 1,7/1,3/1,50.

PÚBLICO 40.500 pagantes | 46.874 presentes.

FALA TORCEDOR



“PRISCILLA MARIA DE JESUS LIMA: Acredito que o jogo foi muito bom, com o time do Flu. Nota 9,5.”

PRISCILLA MARIA DE JESUS LIMA
torcedora do Fluminense



“CLÁUDIA RIBEIRO: Acredito que o jogo foi muito bom, com o time do Flu. Nota 9,5.”

CLÁUDIA RIBEIRO
torcedora do Fluminense

“Eu acredito que foi a melhor partida do Fluminense”

O time fez sete gols. Esta noite, tivemos uma preocupação no segundo tempo do time acomodar e não acomodou. A expulsão de uma certa forma, acho que ajudou o Volta Redonda a baixar as tripas. Eles praticamente abriram mão do ataque. Então, acabaram ficando mais solidos, placar elástico. Mas criamos chances, várias chances criadas. O placar poderia ter sido maior, mas com sete gols eu estou contente.

Eu acredito que foi a melhor partida do Fluminense. Muito mais que a goleada, mas a maneira como o ti-

me conseguiu se comportar na maneira do jogo. O Volta Redonda é um time que foi muito bem treinado pelo Rogério. Foi uma das sensações do campeonato, o Felipe com o Bangu também. Bem ressaltar o nível técnico dos treinadores dos demais times.

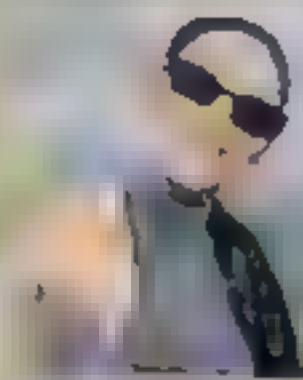
Sabíamos das dificuldades do jogo: um time muito forte fisicamente. Estudamos bastante e analisou bem a parte física, a intensidade, que foi muito alta. E tecnicamente tinham muitos jogadores bem. Com isso, conseguimos fazer um resultado muito expressivo.”

Fernando Diniz,
treinador do Fluminense





Diversão
com festivais,
música e
peças - 5



"Levo porrada
porque falo
tudo o que
penso" - 8

VITÓRIA ES. DOMINGO 19 DE MARÇO DE 2023

"Tenha os seus maiores sonhos sem medo"

Em entrevista ao AT2, a atriz e ex-BBB Gleici Damasceno fala sobre como a garota do Acre tem conseguido romper barreiras na vida

Holena Rodrigues

Dizem que sonhar não custa nada, não é mesmo? Pode até ser, mas, para concretizar o sonho, é preciso, antes de tudo, ter garra. E isso a ex-BBB e atriz Gleici Damasceno, de 28 anos, tem de sobra.

Natural do Acre, foi a primeira de sua família a concluir o ensino médio e a entrar na faculdade. Já a

estrada no reality show foi apenas o primeiro passo em busca de seu objetivo principal: ser atriz. E ela chegou lá!

Após sair do confinamento, investiu na carreira e já colhe os frutos do esforço. Gravou o filme espião "Ninguém É de Ninguém", estreou como protagonista no superpremiado "Noites Alienígenas", onde vive Sandra, uma jovem mãe, e se prepara para estreitar a nova série brasileira original da Disney+ chamada "Tará", como a guerreira Mavu e atua ao lado de nomes como Xuxa e Angelica.

"Sonhar nunca vai te custar nada, então, tenha os seus maiores sonhos sem medo", enfatizou Gleici em entrevista ao AT2. E ela sonha alto, mas sempre com os pés no chão.

"Acredito que todo ator sonha em fazer algo fora do Brasil também. Para mim, seria incrível! Estou deixando as coisas acontecerem, fazendo testes, me aperfeiçoando. Caso surja uma oportunidade, com certeza será pensada com muito carinho".

Desistir da vida artística está fora de cogitação para a acreana. "Eu nunca pensei em largar, estou apenas começando. Pretendo continuar focando na minha carreira como atriz e estudando para chegar onde eu quero. Tem alguns lançamentos de trabalhos que eu fiz e estou ansiosa para saber o que as pessoas acharam".

GLEICI DAMASCENO ATRIZ

"As coisas acontecem como têm que acontecer"

AT2 Se fosse convidada a voltar ao "BBB", voltaria?

GLEICI DAMASCENO Eu nunca digo que não, quem sabe? (Risos) Seria legal um "BBB All Stars".

» Você se arrepende de alguma coisa que fez no reality?

Não, acredito que as coisas acontecem como elas têm que acontecer. Talvez, se eu deixasse de fazer algo, não estaria onde estou hoje. Aprendi muito lá dentro, inclusive com os meus erros. Sou muito feliz com a minha trajetória na casa.

» O que mudou em sua vida e carreira de lá para cá?

Muita coisa! Eu saí do Acre, tive a oportunidade de trabalhar com o que eu amo, que é atuação, e consigo dar um apoio maior para a

minha família. É importante que possamos usar a voz que temos para manter a nossa essência também. Continuo sendo a mesma.

» Investiu na carreira artística? Fez muitos cursos?

Estudei Teatro durante toda a minha adolescência, e, depois do programa, pude estudar ainda mais. Decidi que era a hora de investir nesse meu sonho, então me dediquei muito para minha carreira como atriz. Logo que saí do "BBB", gravei o filme "Noites Alienígenas" (vencedor do Festival de Cinema de Gramado), que é muito especial para mim.

» Ainda está morando no Acre? Como é produzir arte lá?

Não estou mais morando no

Acre, mas sempre que posso vou para lá visitar a minha família e as pessoas que amo! O filme "Noites Alienígenas", no qual fui protagonista, foi o primeiro longa acreano rodado no Acre com recursos públicos, e o elenco é formado por muitos atores acreanos. Para mim, isso foi de muita resistência, estava cercada por amigos, produzindo arte no lugar onde nasci.

» Qual a importância das redes sociais em sua vida?

Acredito que, para qualquer artista, as redes sociais acabam sendo importantes como um meio de comunicação para também nos trazer nosso trabalho e nos aproximar das pessoas que nos acompanham. Eu gosto, claro, mas não deixo isso tomar conta do meu dia, para que a minha relação com a internet continue sendo saudável.

» Conseguiria viver sem rede social?

Eu vivi três meses sem celular dentro do reality, então, acredito que não seria tão difícil. (Risos)

» Como foi gravar a série "Tará" ao lado de Xuxa e com temática indígena?

"Tará" é muito importante para mim, foi gravada no Acre e é ambientada na floresta amazônica. Foi incrível e desafiador, já que minha personagem canta, dança, luta. Foi



"EU NUNCA PENSEI EM LARGAR. ESTOU APENAS COMEÇANDO!"



CENA de "Noites Alienígenas", vencedor do Festival de Cinema de Gramado



GLEICI com os troféus em Gramado

uma preparação intensa. Trabalhar com pessoas icônicas como Xuxa e Angelica foi muito especial.

» Acredita que os indígenas deveriam ter mais espaço no audiovisual?

dióvilvaal?

Com certeza! Temos no nosso país do bastante atores indígenas talentosos, eu quero assistir cada vez mais eles em projetos grandes.

» Você sempre foi engajada em pautas sobre direitos humanos. Gostaria de exercer algum cargo na política?

Sim! Talvez eu me candidate um dia.

» Se fosse Presidente por um dia, qual seria seu principal decreto?

Algum decreto que ajudasse a combater a fome.

» Como foi atuar em "Noites Alienígenas" no papel de mãe?

Eu trabalhei bastante a maternidade da minha personagem, passei um mês tendo aulas, fazendo laboratório, foi muito lindo.

Televisão

Cadela que joga futevôlei e capivara de estimação!

Hoje, no "Programa Eliana", na TV Tribuna/SBT, animais que têm feito sucesso na internet vão mostrar suas habilidades

Cachorra que joga futevôlei, jovem que tem uma capivara de estimação e homem que atravessa arco estreito são alguns dos participantes do quadro "Famosos da Internet" de hoje, no "Programa Eliana".

Serão mostrados os vídeos mais bombados das redes sociais! Um dos destaques é a apresentação da cachorra Floki, que joga alfinha e futevôlei na praça.

Também tem o PV Tuharão com o dança reverse; o sôso do Leo Santana, Louyse com o desafio da hexágono e muitos outros talentos da web.

O público vai conhecer, ainda, a

história de Agenor Bruce, jovem do interior de Autazes, Amazonas, que viralizou na internet mostrando sua rotina com os animais, principalmente com sua capivara de estimação, Filiz.

A repercussão foi tão grande que o vídeo que o revelou atingiu 65 milhões de visualizações em uma rede social e até o Lulu Santos começou a seguir Agenor.

José Vieira, mais conhecido como Ligeirinho, também impressionou na internet. No vídeo, ele aparece pulando e atravessando um arco estreito, surpreendendo as pessoas enquanto fazia seu show na rua. Sua esposa registrou o momento e a cena garantiu oito milhões de visualizações. Ele vai reproduzir sua habilidade no programa.

Os jurados desta semana são: o cantor MC Koringa, o influenciador Rezende, a humorista Leuriscleia e a atriz Thais Pacholek. O programa vai ao ar às 15h na TV Tribuna/SBT.

NALDO

Antenado em todas as novidades que aparecem na mídia, o "Domingo Legal" estreia hoje o quadro "As Verdades do Naldo".

O cantor, que se tornou recentemente o protagonista de vários memes por supostamente ser o mediador de grandes encontros e acontecimentos no meio artístico, vai ter um espaço na atração para contar histórias marcantes de sua vida, cabendo aos participantes do "Passa ou Repassa" tentarem adivinhar quais delas são verdadeiras.

O game recebe os apresentadores Renata Kuersten e Lucas André, que se unem ao hair stylist das estrelas Rodrigo Cintra para promoverem que o elenco do "Esquadrão da Moda" é tão bom de brincadeiras quanto de estilo, formando o time amarelo.

No time rival, a cantora Gabi Martins, a artista Leuriscleia e a influenciadora digital Julia Puzos. A atração tem início às 11 horas.



ELIANA brinca com a cachorra Floki, que joga alfinha e futevôlei

SEGUNDA-FEIRA

Luca resolve abrir o jogo com Jeff e todo esquema criminoso com Tânia. Valdínia invade a casa de Dona Branca, ela tira uma foto de Branca e envia para Waldiney. Durval esquece de fazer o bolo de casamento de Joana e Sergio. Pinoquio exige que Luca reverta tudo, anunciando que o LUC2 é a cópia dele.

TERÇA-FEIRA

Formiga sai da festa na casa de Raquel e vai até a padaria ajudar Durval a fazer um bolo. Branca acaba se cortando e sangra pela casa toda. Mario e Luigi se vestem de cosplay e homenageiam os pais comparando-os com verdadeiros heróis sem capa. Sergio e Joana estão oficialmente recasados.

QUARTA-FEIRA

Poliana dança coladinho com João e conversa sobre a relação deles. Dando alfinetadas, João expressa a Poliana que ela deve ficar com quem ela realmente gosta. Otto e Luisa também ficam juntos durante a festa de casamento. Waldiney se junta com Roger e Violeta na prisão.

QUINTA-FEIRA

Bento conta para Kessya sobre o boato que circula em que a mãe dele está envolvida com o Cobra. Os capangas da Cobra sequestram Luca para levar ao esconderijo de Tânia, ela quer saber se ele abriu a boca na festa na casa de Raquel. Pinoquio pergunta para Otto se ele tem outro filho ou outro android.

SEXTA-FEIRA

Luisa diz para Otto que está incomodada com todo mundo falando que eles são um casal. "Yupochio" encontra com Pinoquio e ele pede ajuda para os amiguinhos, alegando que tem outro android se passando por ele na "Luc4Tech". Luca se o jovem gosta dele de verdade ou é apenas sacada comercial.

SÁBADO

Resumo da semana.

Cândida acerta detalhes de casamento de Maré e Gaspar. Gaspar descobre envolvimento de Maré e Orlando. Leonel ameaça deserdar Maré caso a filha rompa com Gaspar. Leonel descobre que Gilda e Gaspar são amantes.

Após Leonel ser baleado todos desconfiam de Maré. Gaspar se desespera ao saber que Leonel descobriu seu romance com Gilda. Leonel morre e Maré fica arrasada. Por armação de Gilda, Maré recebe voz de prisão.

Maré é presa, e Júlio e Olímpia ficam atônitos. Há passagem de tempo. Tem início o julgamento de Maré que deduz que foi tudo armação de Gilda. Maré é considerada culpada. Maré está grávida de Orlando. Olímpia morre.

Nadir e Alice fogem da prisão com Maré, que dá à luz seu bebê na mata. Nadir é atingida e põe o bebê numa canoa. Homem o resgata e o entrega na igreja, mas os freiras acham que é o filho de Rosa, e o batizam de Marcelino.

Maré revela a Júlio que foi vítima de armação de Gilda, e pede ajuda para sair da prisão e encontrar seu filho. Orlando assume para Augustina que ama outra mulher. Júlio propõe se casar com Maré e criar seu filho com ela.

Maré fica tocada com a proposta de Júlio. Freia revolam a história de Marcelino, que chora com abandono da mãe. Sônia lembra do sofrimento que Ademar a impôs. Orlando decide voltar para o Brasil.

Jenifer pede para Kate se afastar de Theo. Lúmar conta para Clara sobre o envolvimento que Theo e Ben tiveram com Sol no passado. Sol e Bruna descobrem que Theo é o namorado de Kate, e a dançarina implora que a amiga não revele seu segredo.

Bruna tenta convencer Kate a deixar o apart de Theo. Orfeu avisa a Theo que eles poderão ter problemas com a Receita Federal. Sol e Lúmar tentam a coreografia nova. Uma forte chuva cai, e Lúmar tenta convencer Sol a ficar na mansão e as luzes apagam.

Viního pede socorro, e Sol e Lúmar vão até de Orfeu mandando Kate embora do apart mesmo na chuva. Bruna acolhe Kate. Lúmar se declara para Sol. Jenifer conta para Ben que não é filha biológica de Carlos. Ben se senta ao lado de Jenifer com sua tatuagem a mostra.

Viního comenta sobre a tatuagem de Ben e chama a atenção de Jenifer. Bia sofre um acidente no Bar do Sinas. Theo é agressivo com Clara. Lúmar não conta para Ben que já sabia que Jenifer não é filha biológica de Carlos. Sol e Lúmar se beijam.

Sol fica confusa com o beijo. Wílma se enfurece quando Fábio afirma que não irá se separar de Dora. Kate conversa com Sol sobre a história que Bruna contou de Theo. Theo termina a sociedade com Orfeu. Jenifer questiona Lúmar sobre tatuagem de Ben.

Theo desmente Orfeu e tenta não discutir com ele na frente de Lúmar. Theo impõe regras para manter a sociedade com Orfeu. Sabrina e Sinas são confundidos com um casal. Wílma flagra Sol e Lúmar quase se beijando.

Brisa explica a Chiara que Guerra a chamou para falar sobre Ari. Moretti diz a Stênio que tentara plantar noiva de que Ivan é filho de Guerra. Anunciando, a Brisa. Chiara leva de acordo da urtiga estavel para Amessuar. Chiara fica triste e Ari se ampara.

Chiara pede a Lúmar que não conte a Guerra sobre a tonitrua que entrou. Guida acende sua laranja e falar com Dante e Sara. Darmedu e Otto e Bia que tem certeza de que o exame de paternidade de Ivan foi manipulado. Dante avisa a Brisa que ela não é mãe de Tonho.

An diz a Gil que gostou do resultado do exame de Brisa. An celebra com Nubia a guarda de Tonho. Helô avisa a Brisa que ela precisará se defender da possível acusação de sequestro de bebês. Cidália pergunta ao médico se Chiara está grávida.

An dá depoimento sobre caso da bomba no carro de Guerra e sabe pelo delegado que está em apuros. Dante pede a Ari que retire o que disse ao juiz sobre a história do sequestro de bebês, para não prejudicar Brisa. Cidália diz a Guerra que o será avô.

Guerra passa mal ao saber que Chiara está grávida. Guerra e Cidália decidem esconder a gravidez de Chiara. Brisa chora ao saber por Bia que ela e Otto estão novos. Pilar fica para seus comparsas que é a favor do sequestro de Helô.

Helô conta a Stênio que Moretti ofereceu dinheiro para Brisa mudar o depoimento sobre o hackeamento. Brisa fica sabendo que o juiz reabre o inquérito sobre o sequestro de crianças. Chiara desmaia nos braços de Ari.

Streaming e cinema

Novos mistérios em "Cidade Invisível"

Segunda temporada estreia na próxima quarta-feira na Netflix, com mais entidades míticas do folclore

Melena Rodrigues

Uma batalha entre o mundo real e um reino subterrâneo habitado por criaturas do folclore brasileiro. Um único mote para uma série não é mesmo? Tanto é que "Cidade Invisível" atraiu ao público na estreia e agora chega a segunda temporada na Netflix, com novos mistérios na quarta-feira.

A plataforma de streaming está fazendo suspense sobre os novos episódios. O que se sabe até o momento é que a trama continuará mostrando como a ambientação amazônica vai revelar as explorações que a série faz do folclore brasileiro e a sinopse divulgada pela Netflix.

"Após dois anos ausente, Eric (Marco Pigossi) aparece em um santuário natural protegido por indígenas e procurado por garimpeiros ilegais, perto de Belém do Pará. Ele descobre que Luna (Manuela Diegues) e Cíes (Alessandra Negrini) estão morando nas proximidades com o objetivo de trazê-lo de volta à vida. Embora quatro



ERIC interpretado por Marco Pigossi, aparece em um santuário natural na série nacional

retornar para o reino de Jureia, com a ajuda das suas habilidades sobre o mundo natural, precisam descobrir o que é necessário para proteger Luna, o santuário, que descobre se não intimamente ligados.

Para quem é espectador de primeira viagem de "Cidade Invisível", vale recapitular a história. Eric é um detetive da Polícia Ambiental que, após encontrar um boneco-de-rosa morto em uma praia cativa, se envolve em uma investigação de assassinato.

A partir daí, ele entra em um

mundo habitado por entidades míticas ao mesmo tempo em que investiga mortes estranhas que refletem a sua própria esposa, Gabriela (Julia Knorr).

Procurando novas pistas, Eric descobre o passado do pai e ainda descende sua verdadeira identidade de como "meio humano e meio entidade".

As coisas começam a complicar ainda mais - se é que isso é possível - quando Corpo Seco, um espírito antiambientalista, possui o corpo da filha do detetive, Luna.

Sobra então para Eric e as entidades encontrarem uma maneira de parar Corpo Seco.

Ficou curioso para conferir a nova temporada? Aos fãs mais curiosos episódios de "Cidade Invisível" ainda trazem nomes como Letícia Spiller, Simone Spoladore e Tatá Carvalho no elenco.

Lembrando que a temporada de estreia foi dirigida por Carlos Saldanha, de "A Fria do Gelo", a partir de uma história idealizada pelo casal Carolina Munhoz e Raphael Draccon.

Desafio de concentração no cinema com "Shazam!"

Pedro Strazza

COLUNISTA

Há algumas semanas, Helen Mirren viralizou nas redes sociais ao dizer que a história do filme "Shazam! Fúria dos Deuses" era uma coisa muito complicada de explicar.

A declaração, uma piada no talk show britânico "The Graham Norton Show", veio colada a outro desabafo da atriz, que confessou não entender as referências dos mais jovens, fãs do filme que discute.

Pode não ser a intenção da atriz britânica, que discute na hora a distância entre gerações, mas as falas não estão longe da experiência com o longa. A continuação é um grande desafio de concentração, e mesmo o público mais atento tem dificuldade de entender o que acontece.

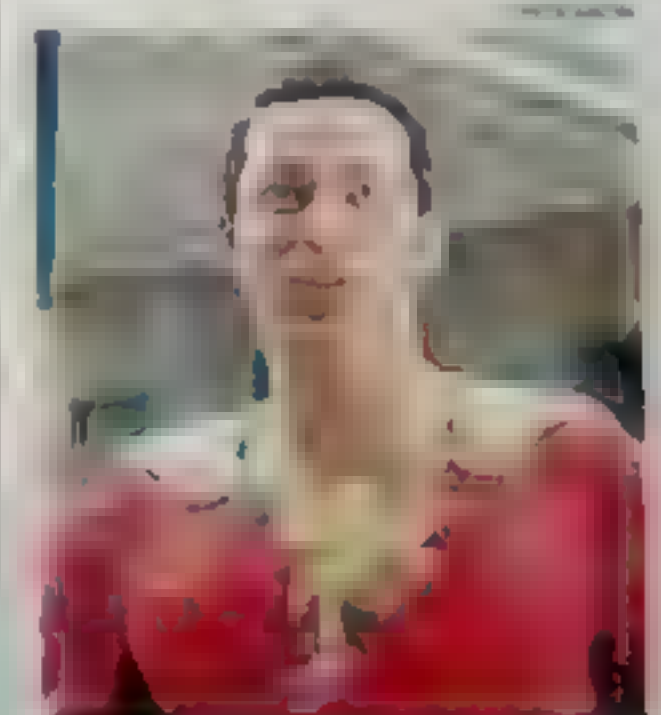
A começar pelo papel de Helen Mirren, que, ao lado de Lucy Liu e Rachel Zegler, é uma das vilãs da história, as filhas do ex-Atlas. O filme revela, posteriormente, que as três irmãs, deusas aprisionadas, se libertaram do cativeiro graças aos eventos mostrados no primeiro capítulo.

Mas em nenhum momento isso é mostrado, e a produção já começa com elas tocando o terror em um museu na Grécia para recuperar um cajado visto e usado no original.

A produção é rápida em mostrar que continuidade não é o seu forte. A trama não economiza em diálogos, cheios de lero lero mágico, para preencher buracos que tem preguiça em justificar na tela.

Do lado das antagonistas, a situação não melhora quando se tenta entender suas motivações. Como o título sugere, as irmãs estão furiosas pelo isolamento de milhares de anos e buscam vingança. Mas por que contra os humanos, que só testemunharam a briga?

Prestes a completar 18 anos, o protagonista Billy passa por uma crise - ao chegar à idade adulta, o orfão não é mais protegido pelo governo. Para piorar as coisas, também orfão e agora superpoderoso, estão no mundo outros heróis.



"SHAZAM! Fúria dos Deuses"

LANÇAMENTOS NO STREAMING

1 "A CASA MÁGICA DA GABBY - TEMPORADA 7" (2023) - Animação. O pequeno Gabby e seu gato de estimação Pandy. Juntos, eles vivem aventuras mágicas e maravilhosas. Netflix, terça-feira.

2 "CADÊ NOSSA HUMANA?" (2023) - Animação. Trama acompanha uma jornada de descobertas que todos os humanos da Terra desapareceram. Netflix, terça-feira.



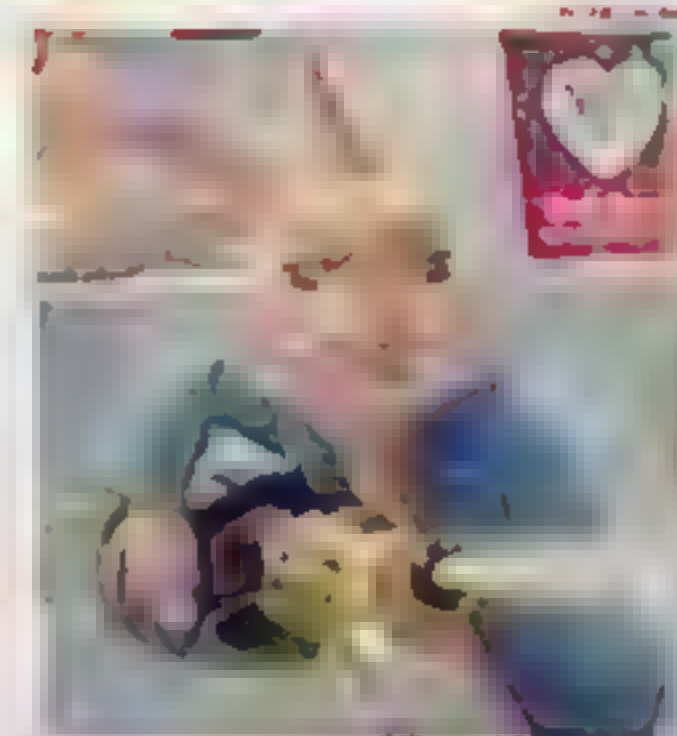
"ABBOTT ELEMENTARY" Star+

3 "VOSSO REINO - TEMPORADA 2" (2023) - Drama/Série. Após o assassinato do conde de Castela, o príncipe de Castela se vê obrigado a buscar a paz da Argélia. So que de santo ele não tem nada. Netflix, quarta-feira.

4 "SUCCESSION - TEMPORADA 4" (2023) - Drama/Série. Mais das intrigas entre os irmãos Roy quando o conglomerado de mídia Waystar Roy co está prestes a ser vendido para o visionário de tecnologia Lukas Matson. HBO Max, domingo (dia 26).

5 "A ARCA DAS GIRAFAS" (2022) - Documentário. Uma inundação devastadora destrói o reino de uma espécie exótica presa em uma ilha. A única solução possível é muito improvável: construir uma Arca de Noé moderna. Disney+, sexta-feira.

6 "ABBOTT ELEMENTARY - TEMPORADA 2" (2023) - Comédia/Série. Trama gira em torno da dedicada e apaixonada professora de educação de



"THE F-1" de Prime Video

um colégio público dos Estados Unidos. Star+, quarta-feira.

7 "O F-1 - TEMPORADA 8" (2022) - Ação/Série. A sexta temporada aborda a volta de Mike ao serviço de despacho do FBI após sua fuga e como ele e Cheney lutarão com seu relacionamento. Star+, quarta-feira.

8 "PEDRO COELHO 2: O FUGITIVO" (2021) - Aventura/Filme. Quando o coelho ardeador decide se aventurar para além do jardim, encontra um mundo onde não é mais o protagonista rebelde e suas travessuras não são admiráveis. Prime Video, sexta-feira.

9 "DISQUE JANE" (2022) - Drama/Filme. A vida de Joy descende quando sua gravidez se torna uma ameaça à sua vida. Os médicos se recusam a ajudá-la, mas sua jornada para encontrar uma solução a leva a uma jornada de descobertas que mudam sua vida. Prime Video, sexta-feira.

10 "CASAMENTO AS CÉRAS - TEMPORADA 4" (2023) - Reality show. Quatro homens e 15 mulheres competem por um prêmio de 1 milhão de dólares. Apenas quando fazem o pedido, eles podem se ver pela primeira vez. Netflix, sexta-feira.

Letras

Livro traz reflexões e “psicanálise de boteco”

Em sua obra, o psicanalista Alexandre Patrício de Almeida propõe abordar temas do cotidiano de forma bem-humorada

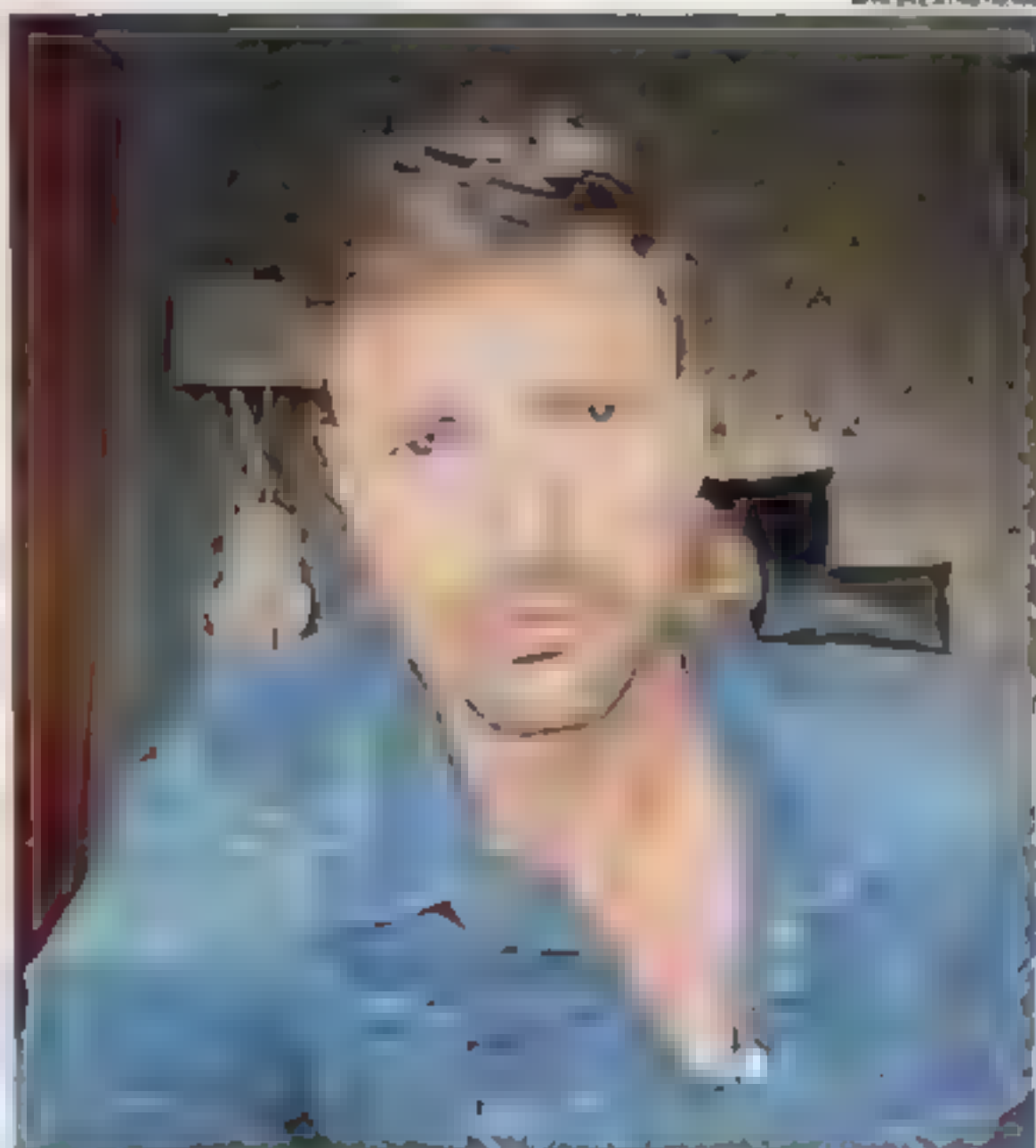
Helena Rodrigues

Dende o início da pandemia da covid-19, todos os olhos se voltaram para a saúde mental das pessoas. Psicólogos, psiquiatras e psicanalistas nunca foram tão solicitados como agora e os mistérios da mente humana começaram a despertar a atenção de muita gente.

Para os interessados no assunto – além dos estudantes da área, claro – uma boa dica de leitura é “Psicanálise de Boteco: O Inconsciente na Vida Cotidiana”, do psicanalista Alexandre Patrício de Almeida, que tem um podcast com o mesmo nome.

No livro, ele conduz uma conversa sincera, bem-humorada e repleta de reflexões psicanalíticas sobre o cotidiano. “A psicanálise não tem cura de novas sofrimentos – nem se propõe a isso –, mas nos coloca diante deles, ressignificando e nossa capacidade de responsabilização e de alcançar a maturidade”, diz Alexandre.

Com uma linguagem simples e divertida, ele dá exemplos de histórias reais, mistura cultura pop com ícones como Freud, Melanie Klein, Winnicott, Lacan, entre



ALEXANDRE também criou o podcast “Psicanálise de Boteco”

outros grandes nomes, e dá exemplos de falas tratadas em seu podcast para explicar a psicanálise.

“O que pretendo esclarecer é que a psicanálise pode e deve se relacionar com temas da atualidade – incluindo a saúde mental – desde que saia de sua redoma de vidro e se debruce sobre os múltiplos vértices do conhecimento”, diz o autor no seu livro.

SERVIÇO

“Psicanálise de Boteco”

➤ AUTOR Alexandre Patrício de Almeida
➤ EDITORA Paidós
➤ PÁGINAS 224
➤ PREÇO R\$ 31,40



Música

U2 faz novas versões de hits

Flávia Carvalho

Quarenta sucessos da longa trajetória do U2 ganharam novos arranjos e, em alguns casos, até novos versos no álbum “Songs Of Surrender”. As músicas foram regravadas e remasterizadas para o momento atual em versões realizadas nos últimos dois anos.

Tudo partiu da curiosidade da banda liderada por Bono em saber como suas primeiras canções ficaram no presente.

“O que começou como uma experiência rapidamente se transformou em obsessão pessoal por muitas de nossas canções davam margem à nova interpretação. A intimidade substituiu a urgência do punk”, afirmou o integrante The Edge, que assina a curadoria e produção do projeto.

No repertório, dividido em quatro partes, estão clássicos como “With Or Without You”, “One”, “Beautiful Day”, “Sunday

Bloody Sunday”, “Invisible”, “Vertigo” e “Electrical Storm”.

“O processo de seleção das canções a serem revisitadas começou com uma série de demos. Olhava como uma canção se sustentaria se fossem tirados todos os seus elementos, ficando só os essenciais. O outro objetivo principal era encontrar maneiras de trazer intimidade para as músicas. Já que a maioria delas foi originalmente escrita tendo em mente a apresentação em concertos ao vivo”, contou Edge.

SERVIÇO

“Songs Of Surrender”

➤ ARTISTA U2
➤ FAIXAS 40
➤ GRAVADORA Universal Music
➤ PREÇO R\$ 44,90 (digital)



A BANDA U2 lançou o álbum “Songs Of Surrender”

NOVIDADES

“Voz, Violão & Rock'n'roll”

Na companhia do músico leão Scaguel, o roqueiro Paulo Ricardo dá nova vida às clássicas que marcaram sua trajetória, como “Olhar 43” e “Doe”. O álbum traz duas músicas inéditas.

➤ ARTISTA Paulo Ricardo
➤ FAIXAS 15
➤ GRAVADORA Independente
➤ PREÇO R\$ 22,90 (digital)



“Deu Role in Goiânia”

O projeto que deu visibilidade à dupla chega ao fim com o lançamento do DVD. Os hits “Haja Coração”, “Assunto Delicado” e “Essa B.O é Meu” integram o trabalho. A nova música de trabalho é “Trufá”.

➤ ARTISTA Guilherme e Boruto
➤ FAIXAS 10
➤ GRAVADORA Sony Music
➤ PREÇO R\$ 19,90 (digital)



“Pittyando - As suas, as minhas e as nossas - Ao Vivo”

Os artistas lançam álbum ao vivo do show que fazem juntos, resultado de gravação feita em dezembro na casa Vibra São Paulo. O registro audiovisual já está na Globoplay, chegando ao YouTube somente em 30 de março.

➤ ARTISTA Pitty e Nando Reis
➤ FAIXAS 21
➤ GRAVADORA Deck
➤ PREÇO R\$ 19,90 (digital)



“Anyways, Life's Great... Bonus Edition”

Dona dos hits “F.N.F. (Let's Go)” e “Tomorrow 2”, gravado com Cardi B, a rapper celebra o sucesso de sua jornada com uma versão expandida de seu projeto de estreia. GloRilla também lançou um vídeo para a faixa “Ex's (Phatmat Remix)”.

➤ ARTISTA GloRilla
➤ FAIXAS 14
➤ GRAVADORA Universal Music
➤ PREÇO R\$ 19,90 (digital)

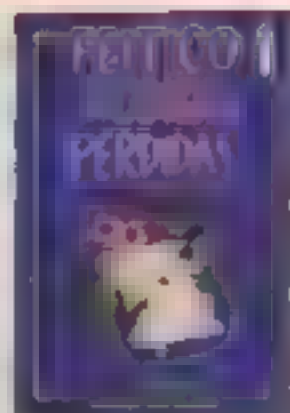


LANÇAMENTOS

“Feitiço para Coisas Perdidas”

Willow e Mason vão descobrir em meio a setecentas coisas perdidas e muita magia, que é preciso encontrar para obter o verdadeiro significado da lar.

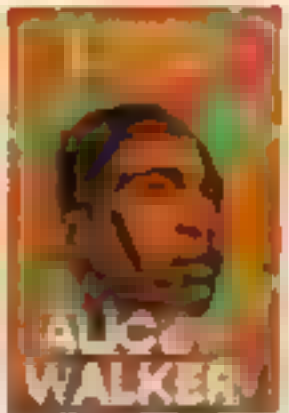
➤ AUTOR Jenna Evans Welch
➤ EDITORA Intrínseca
➤ PÁGINAS 384
➤ PREÇO R\$ 54,60



“O Segredo da Alegria”

Criada nas profundezas da África e levada para os EUA, seu desejo de honrar as tradições faz com que Tashi busque a prática da mutilação genital feminina.

➤ AUTOR Alice Walker
➤ EDITORA José Olympio
➤ PÁGINAS 308
➤ PREÇO R\$ 52,40



“A Família”

Intelectual, ambigüa, Soledade e Antonio são personagens de uma história de amor e de sua paisagem familiar. Mas o desaparecimento do pai de Antonio impulsiona a busca por ele.

➤ AUTOR Naomi Krupsky
➤ EDITORA Alfa Nova
➤ PÁGINAS 192
➤ PREÇO R\$ 55,66



EU RECOMENDO

Livro bilíngue para crianças sobre gentileza e amor

“Eu lição o livro A Pequena Maria e o Somente do Amor. Uma obra infantil bilíngue (português e inglês) que fala sobre gentileza, fazer o bem e espalhar o amor escrito pela autora Maria Soeder, fundadora e

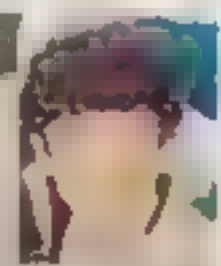
presidente da ONG Soeder Maria.

A pequena Maria é uma garotinha doce e virtuosa que, por onde passa, oferece muito amor, bondade e gentileza. Ela pratica suas virtudes levando brotar no coração das pe-

soas a corrente do amor, realizando missões solidárias, visando um mundo melhor.

É uma informação muito importante é que toda a renda deste livro é revertida em ações solidárias”

Diogo Carneiro



AT2

PAULO OCTAVIO

por Thama Boldrin

po@redetribuna.com.br

Fica a dica

O Espírito Santo enfrenta epidemia da dengue devido à disparada dos casos da doença. Nos hospitais, pacientes com a doença ocupam grande número de leitos.

É fundamental que todos se comprometam para evitar a proliferação do mosquito transmissor, principalmente com as chuvas de março, pois a doença em sua fase aguda pode matar ou causar sequelas graves!

Festival em Pedra Azul

Entre os dias 20 e 23 de abril, feriado prolongado de Tiradentes, as montanhas capixabas vão server. É que acontece por lá o Pedra Azul Beer, 1º Festival de Cerveja Artesanal de Pedra Azul, que será realizado no Morangão Centro de Eventos, e vai reunir as cervejarias artesanais capixabas Azzurra, Ronchi, Barba Ruiva e Tranko, que juntas vão disponibilizar mais de 40 tipos de chopes.

Além da cerveja, bandas como Back to de Past, Casaca, Rato Ventania, Groove e Ubando já estão confirmadas, sem falar na gastronomia local variada e espaço kids para a criançada.



MÊS da Mulher: Sarah Esteves e Vanessa Cardoso abrindo a coluna deste domingo

Felicidades!!!!

Os parabéns da coluna aos aniversariantes da semana: Francis Junger, Maria Sanz Martins e Angela Dantas (hoje); Katiúscia Comarella e Lorena Gasparino (amanhã); Hilda Cabas e Renato Cobnago (quinta); Ronald Carvalho e Flávia Firmino (sexta); Carol Laranja e Luiz Alberto Barcellos (sábado).

Bumbum empinado

O implante de silicone continua sendo a preferência dos brasileiros. O relatório da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) publicado em 2023 revela que 102.900 pessoas fizeram o implante ou realizaram a modelagem da região com enxerto de gordura.

Para o cirurgião plástico Ariosto Santos, a busca tem sido cada vez maior por conta das técnicas oferecidas atualmente: "Graças aos bons resultados permanentes e a um pós-operatório cada vez menos doloroso, as pacientes estão investindo no aumento dos glúteos", afirma Ariosto.

Vitrine

A CAPIXABA Flávia Montebeller, CEO e fundadora da Mboom Beauty, está em Bologna, Itália, para acompanhar de perto a Cosmoprof Worldwide Bologna, uma das maiores e principais feiras de beleza e cosméticos do mundo.



A MODELO capixaba Gaia foi convidada para o lançamento oficial de nova campanha estrelada pela ícon model Gisele Bündchen, em São Paulo.

NA PRÓXIMA terça-feira, acontece o lançamento do programa de relacionamento Mais Estilo Mais Vantagem para arquitetos e designers, no liña Buffet. A iniciativa é de empresas do segmento da construção civil e decoração, dentre elas a Compos.



IEDA Pontes.

A SÃO Paulo Fashion Week confirmou as datas de suas próximas edições. A número 55 acontece na capital paulista entre os dias 25 e 28 de maio. Já a 56ª edição será entre os dias 18 e 20 de novembro.

E VIDA que segue!



EMANUELLE Pianna



MÃE e filha em sintonia: Vora Amal e Mariana Bualz



OS CHEFS Lino Iuliani e Ari Cardoso



GABRIELA e Thais Gama

TERMÔMETRO



IN
INÍCIO DO OUTONO



OUT
EPIDEMIA DA DENGUE



MARTA Monteiro e Fernando Nicolau: exposição de arte

Quem disse?

"Nasci pra isso". Do ator Carmo Dalla Vecchia sobre paternidade.

Você sabia?

"Evito pessoas que fazem com que você se sinta inútil". Do livro "Como ser Interessante", de Jessica Hagy.

POP.ZAP

“Levo porrada porque falo tudo o que penso”

“Eu sou muito autêntica mesmo. Eu sempre falo a verdade e o que penso. As pessoas olham no meu olho e já sentem essa verdade, e é por isso que levo tanta porrada. Levo porrada porque eu falo tudo o que eu penso”. Assim, a cantora Simaria se defendeu da polêmica causada após simular uma briga com Fábio Porchat ao vivo.

O humorista chegou a levar “um soco” da sertaneja, que contava uma história sobre como um benzediro na Bahia teria “tratado” uma dor de estômago que ela estava sentindo na época. Segundo a cantora, a briga com o humo-

rista havia sido combinada anteriormente.

Simaria também comentou, em live com Narcisa Tamborindeguy nas redes sociais, sobre os julgamentos que vem recebendo desde o dia em que deixou a dupla com a irmã, Simone.

“Já ouvi tantos absurdos, ainda mais nesses últimos tempos. Você está dentro de um processo e não pode nem se defender. Mas a verdade sempre aparece”, disse.

Ela também explicou por que ainda não voltou aos palcos, como fez a irmã. Simaria tirou um tempo para se cuidar. “Não tenho feito shows, para cuidar mais de

mim e dos meus filhos”, afirmou a cantora.

E completou: “Quero começar a trabalhar minha imagem. Ainda estou terminando os ciclos, para, quando voltar, quero voltar bem, levando sorrisos”.

A sertaneja contou que pretende fazer novas parcerias musicais, e um de seus desejos é cantar ao lado de Pablo Vittar.

Durante a live, Narcisa brincou dizendo que a ela seria a “nossa Kim Kardashian brasileira” e Simaria disparou: “Ela me imitou.” Em seguida, a sertaneja disse que a americana é uma personalidade incrível.

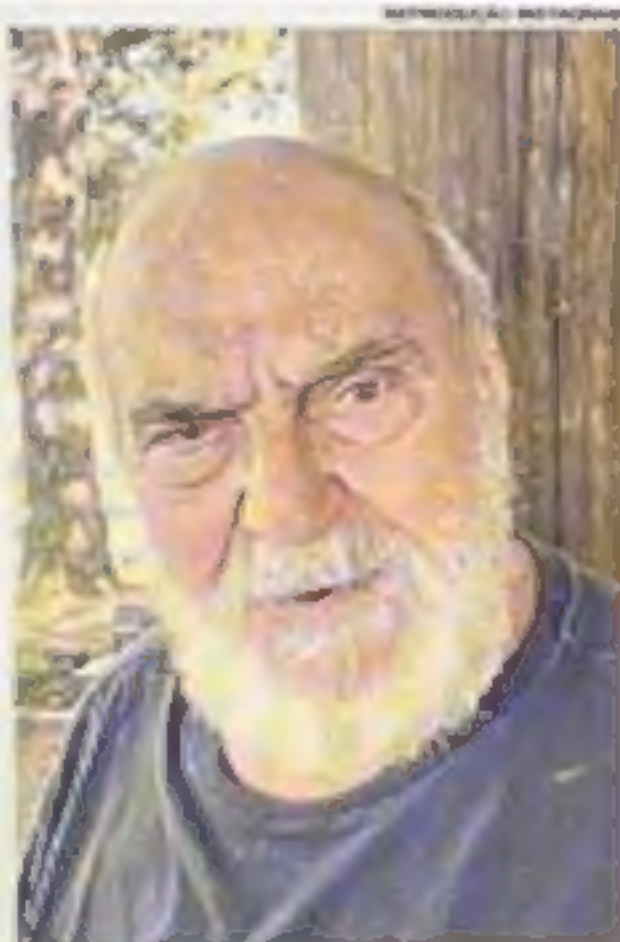


“QUERO voltar bem, levando sorrisos”, diz Simaria sobre sua carreira

Lima Duarte desabafa

Lima Duarte desabafou, no Instagram, sobre o acidente em que se envolveu no início do mês. O ator, que dirigia seu carro quando atropelou uma motociclista, disse ser vítima de preconceito por conta da idade.

“O que mais me constrange é que num dia preocupavam-se em ter a minha delicadeza, com atenção, com cavalheirismo, me chamavam de pai, de avô. Ou se até hoje eu me preocupo em saber como ela está. Só se preocupam em saber qual é a minha idade, em afirmar categoricamente que um homem de 93 anos como eu sou responsável por qualquer acidente que aconteça comigo”, afirmou o ator.



Nada de mexer no celular dele!

Bárbara Evans, 31, confessou que tinha o hábito de mexer no celular do marido, com quem se casou em dezembro do ano passado, mas que, atualmente, não vê a menor necessidade em fazer isso. “O que você acha de mexer no celular do marido?”, quis saber uma internauta no seu Instagram. “Confesso que eu já mexi! Mas hoje não sinto a menor vontade. Confio super nele. Acho que são fases. Mas se casamos, precisamos confiar uns nos outros”, revelou a filha de Monique Evans e mãe de Ayla, do Il moses.



Fila anda para Medina

A fila andou mais uma vez para Gabriel Medina. O surfista estaria vivendo um affair com a estilista Beatriz Lú. Ela acompanhou Medina durante a estadia do surfista em Portugal, durante a realização da etapa de Peniche no Circuito Mundial de Surfe.



Piada com escândalo

Hugh Grant, 62, fez uma declaração batulosa sobre o escândalo sexual no qual ele se envolveu em 1995, quando foi flagrado fazendo sexo em público com a então garota de programa Divine Brown, hoje com 53 anos.

No talk show “The View”, Sunny Hostin questionou Grant sobre sua relação tensa com os tabloides britânicos.

“Todo mundo pensa: ‘Oh, bem, ele só está amargurado porque foi preso com uma prostituta em 1995’”, disse Grant, provocando gargalhadas dos apresentadores e da plateia.

“Mas, na verdade, não leve nada a ver com isso, porque isso nunca foi descoberto pelos tabloides. Foi a maldita polícia que deu a informação a todos. Não tinha nada a ver com eles [os tabloides]”, disse o ator.



Filme grátis

Whindersson Nunes anunciou em seu Instagram a estreia do filme “Gota d’Água”, no qual estrela com a pleiade Elana Valenaria, Nadine Gerloff, Guilherme Nascimento, Avatar Real, Samira Hayashi, Costa Pinheiro e Zezé Motta.

“Senhores e senhores! Uma quase superprodução da Mucura Creative, vem aí: ‘Gota d’Água’. Em abril. Grátis! No meu canal!”, escreveu Whindersson. E acrescentou: “Marque um amigo ou amiga. Se não te responder em 5 minutos, vai ter que assistir com você e levar o lanche”, brincou o humorista.

Nota 10

Ator, diretor e produtor, Caco Ciocler tem orgulho de ser um cinquentão na faculdade.

Aos 51 anos, ele está na metade do curso de Biologia de uma universidade privada e usou as redes sociais para mostrar a nota que tirou em uma prova.

“Tenho 51 anos, faço faculdade, sei o que é Google e tiro dez na prova”, brincou nas redes sociais, exibindo sua nota máxima. Antes de ingressar na carreira de ator, Caco quase se formou em Engenharia.



Leo Dias de volta!

O jornalista de celebridades Leo Dias está de volta ao “Foto-calcando”, na TV Tribuna/SBT de forma fixa, e partir do amanhã.

Diretamente de Recife (PE), onde atualmente reside, o apresentador fará participações semanais na atração, trazendo os furos de reportagem que balançam o mundo do entretenimento e comentando os fatos mais quentes do momento.

“Nunca gritei”

Carmo Dalla Vecchia, 51, que mantém relacionamento com o autor de novelas João Emanuel Carneiro, 52, falou que nunca perdeu a paciência com seu filho, Pedro, 3 anos.

“Eu nunca gritei com ele, nunca. Mas eu entendo quando um pai grita com uma criança. Eu tenho uma situação extremamente favorecida que me ajuda a ter paciência, então eu entendo perfeitamente. Tenho sorte de nunca ter perdido a paciência”.



PROMOÇÃO PÁSCOA COLORIDA A TRIBUNA

Nome completo: _____

Endereço completo do interessado (do menor de 18 anos): _____

CNPJ do interessado (do menor de 18 anos): _____

Rua: _____

Cidade: _____

• Publicação dos selos: 05/03 até 26/03

• Prazo de entrega: até o dia 26/03

• Local de entrega: Rua Augusto Pimenta da Silva, 225 - Vila de Santa Maria - CEP 29051-000

• É permitido doar selos para mais de um prêmio

• A participação é livre para pessoas de qualquer idade

• Os ganhadores serão indicados através do sorteio eletrônico online

• Resultado, após prazo 27/03/2023

PROMOÇÃO PÁSCOA COLORIDA A TRIBUNA

PROMOÇÃO PÁSCOA COLORIDA A TRIBUNA

REGULAMENTO

1- INFORMAÇÕES GERAIS

1.1 - Promoção realizada pela Rede de Imprensa Rádio e Televisão Ltda, com sede à Rua Joaquim Pimenta da Silva, 225 - Vila de Santa Maria - Espírito - ES, inscrita no CNPJ nº 23.865.156/0001-50, no período 05 de março a 03 de abril de 2023, válida no Estado do Espírito Santo.

1.2 - Promoção de caráter exclusivamente cultural, sem qualquer caráter de promoção patrocinada.

2- PARTICIPAÇÃO

2.1 - Para participar da promoção, os interessados deverão afixar o pôster que será entregue em A Tribuna no dia 10 de março de 2023, para colar e assim obter 07 (sete) selos que serão publicados diariamente, no período de 10 a 16 de março de 2023, na edição do jornal A Tribuna.

2.2 - O participante deverá preencher com seus dados o verso do pôster que dispõe de colante e comparecer com todos os 07 (sete) selos da promoção, deverá ser entregue até o dia 26 de março de 2023 na sede da jornal A Tribuna, na Rua Joaquim Pimenta da Silva, 225 - Vila de Santa Maria - CEP 29051-000, Vitória - ES.

2.3 - Se preferir, o participante poderá enviar pelos Correios para: PROMOÇÃO PÁSCOA COLORIDA, Rua Joaquim Pimenta da Silva, 225 - Vila de Santa Maria - CEP 29051-000, Vitória - ES. Serão aceitas as correspondências entregues até o dia 26/03/2023.

2.4 - Cada participante poderá participar com quantos pôsteres desejar.

2.5 - Não serão válidas as pôsteres que não apresentarem as informações técnicas da promoção e que impossibilitarem a verificação de sua autenticidade.

2.6 - A promoção é válida para qualquer pessoa de todas as faixas etárias.

3- APURAÇÃO E CRITÉRIOS DE ESCOLHA

3.1 - A apuração e a avaliação serão feitas por uma comissão julgadora formada por profissionais da Rede Tribuna de Comunicação e será realizada na sede da empresa. A avaliação dos ganhadores é feita através do sistema próprio, sendo de caráter obrigatório e imparcialidade, não cabendo recurso a qualquer tempo e de qualquer espécie.

3.2 - Os participantes declaram expressamente que os dados pessoais fornecidos quando da apresentação do pôster da promoção são verdadeiros e próprios.

4- PREMIAÇÃO

4.1 - Serão premiados 1 (uma) participante, dentre os ganhadores mais bem avaliados e que enviar corretamente preenchidos e completos com todos os 07 (sete) selos da promoção. Cada participante ganhará um cupom de desconto.

4.2 - O prêmio é pessoal e intransferível, não podendo ser cobrado ou usado para qualquer finalidade.

4.3 - Em nenhuma hipótese o prêmio poderá ser dividido ou dividido por qualquer outro meio, produto, serviço ou direito.

5- DIVULGAÇÃO E ENTREGA DOS PRÊMIOS

5.1 - O resultado do concurso será divulgado no jornal A Tribuna e os contemplados serão notificados pela empresa organizadora por telefone.

5.2 - A entrega dos prêmios terá validade no dia 02 de abril de 2023 e não haverá a troca de prêmios trocados em nenhuma hipótese.

6- CONSIDERAÇÕES GERAIS

6.1 - Esta promoção é de caráter exclusivamente cultural, sem qualquer finalidade de sorteio ou pagamento prêmios patrocinados, inscritos no artigo 10 do Decreto Lei Nº 351/72.

6.2 - Excluem-se da participação nesta promoção os funcionários da Rede de Imprensa Rádio e TV Ltda.

6.3 - A participação nesta promoção implica na aceitação prévia da utilização do nome, sem de qualquer imagem dos contemplados, para, se a empresa organizadora quiser e decidir, fazer divulgação em qualquer espaço de mídia, no resultado do concurso, sem que isso gere qualquer prejuízo legal e material.

6.4 - Os ganhadores deverão comparecer pessoalmente quando solicitado quando contemplados receberem seus respectivos prêmios, sob pena de exclusão automática da promoção e perda de qualquer direito de participação subsequente.

6.5 - A simples participação nesta promoção cultural implica total e exclusiva aceitação dos regulamentos, bem como de seus termos e condições.

6.6 - Qualquer dúvida, divergência ou situação não prevista serão regulamentadas pela comissão julgadora e finalizada de forma definitiva e irrevogável pela empresa organizadora.

Apoio:



PREFEITURA MUNICIPAL DE
SERRA

Realização:

Jornal
A TRIBUNA
O Jornal do Espírito Santo

Serra-ES

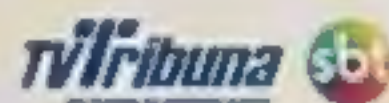
Páscoa 2023



Apoio:



PREFEITURA MUNICIPAL DA
SERRA



Journal
a TRIBUNA
O Jornal da Espírito Santo

Rede Tribuna

Vitória
Tribuna FM
95,1 MHz

Cachoeiro
Tribuna FM
95,1 MHz

legal
PM SERRA

tribunaonline

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Mercado Público | 8. Parque Municipal de Serra | 15. Centro - Casa Velha |
| 2. Praça Encantos das Águas | 9. Casa do Padre de Nossa Senhora | 16. Mercado de Serra - Palácio |
| 3. Praça Encantos das Águas | 10. Estátua de Nossa Senhora | 17. Mercado de Serra - Palácio |
| 4. Cemitério de Nossa Senhora | 11. Estátua de Nossa Senhora | 18. Mercado de Serra - Palácio |
| 5. Parque Nossa Senhora | 12. Estátua de Nossa Senhora | 19. Mercado de Serra - Palácio |
| 6. Igreja de São João Batista | 13. Estátua de Nossa Senhora | 20. Mercado de Serra - Palácio |
| 7. Igreja de São João Batista | 14. Estátua de Nossa Senhora | 21. Mercado de Serra - Palácio |
| 8. Parque Municipal de Serra | 15. Centro - Casa Velha | 22. Mercado de Serra - Palácio |
| 9. Casa do Padre de Nossa Senhora | 16. Mercado de Serra - Palácio | 23. Mercado de Serra - Palácio |
| 10. Estátua de Nossa Senhora | 17. Mercado de Serra - Palácio | 24. Mercado de Serra - Palácio |
| 11. Estátua de Nossa Senhora | 18. Mercado de Serra - Palácio | 25. Mercado de Serra - Palácio |
| 12. Estátua de Nossa Senhora | 19. Mercado de Serra - Palácio | 26. Mercado de Serra - Palácio |
| 13. Estátua de Nossa Senhora | 20. Mercado de Serra - Palácio | 27. Mercado de Serra - Palácio |
| 14. Estátua de Nossa Senhora | 21. Mercado de Serra - Palácio | 28. Mercado de Serra - Palácio |
| 15. Centro - Casa Velha | 22. Mercado de Serra - Palácio | 29. Mercado de Serra - Palácio |
| 16. Mercado de Serra - Palácio | 23. Mercado de Serra - Palácio | 30. Mercado de Serra - Palácio |
| 17. Mercado de Serra - Palácio | 24. Mercado de Serra - Palácio | 31. Mercado de Serra - Palácio |
| 18. Mercado de Serra - Palácio | 25. Mercado de Serra - Palácio | 32. Mercado de Serra - Palácio |
| 19. Mercado de Serra - Palácio | 26. Mercado de Serra - Palácio | 33. Mercado de Serra - Palácio |
| 20. Mercado de Serra - Palácio | 27. Mercado de Serra - Palácio | 34. Mercado de Serra - Palácio |
| 21. Mercado de Serra - Palácio | 28. Mercado de Serra - Palácio | 35. Mercado de Serra - Palácio |